



PLA D'ACCIÓ TUTORIAL



“Una escola que camina amb els infants i joves”



1.	EL PLA D'ACCIÓ TUTORIAL COM A CONCRECIÓ DE L'ACOMPANYAMENT VOCACIONAL A LES ESCOLES MARISTES	p. 1
2.	EL PLA D'ACCIÓ TUTORIAL EN EL PROJECTE EDUCATIU DEL CENTRE	p. 2
3.	UNA MANERA DE CAMINAR ENTRE ELS INFANTS I JOVES	p. 3
	Una resposta al món d'avui	p. 3
	Una visió integral de la persona	p. 3
4.	QUÈ ÉS L'ACOMPANYAMENT VOCACIONAL EN EL MARC TUTORIAL?	p. 4
	L'acompanyament com a mediació	p. 4
	Un estil de fer i de ser	p. 4
5.	EIXOS EDUCATIUS DEL PLA D'ACCIÓ TUTORIAL MARISTA	p. 6
	EIX EMOCIONAL	p. 8
	Intel·ligència emocional a les escoles maristes	p. 8
	Competències emocionals generals	p. 8
	Consciència emocional	p. 9
	La regulació emocional	p. 10
	L'autonomia emocional	p. 10
	Competència social	p. 11
	Competència per la vida i el benestar	p. 13
	EIX INTERIORITAT	p. 17
	Educar la interioritat a les escoles maristes	p. 17
	Temàtiques clau per a un procés	p. 18
	Educar la calma	p. 19
	La introspecció	p. 20
	L'harmonia emocional	p. 21
	Percepció i expressió simbòlica	p. 22
	Consciència corporal	p. 23
	El projecte de vida	p. 24
	EIX UN MATEIX	p. 27
	El treball de l'autoestima a les escoles maristes	p. 27
	L'autoestima i l'autoconcepte: algunes bases teòriques	p. 27
	La identitat	p. 30
	La vinculació	p. 33

	L'empoderament	p. 34
	Les creences i els valors	p. 35
EIX COMPROMÍS		p. 39
	L'educació pel desenvolupament	p. 39
	L'educació pel desenvolupament a les escoles maristes	p. 40
	L'educació pel desenvolupament al currículum	p. 40
	L'educació pel desenvolupament en el pla d'acció tutorial	p. 41
	Àmbits de l'eix en el pla d'acció tutorial	p. 42
6.	CONCRECIÓ PER A L'ELABORACIÓ DE LA PROGRAMACIÓ DE TUTORIA	p. 48
	Estructura d'una sessió	p. 48
	Estratègies metodològiques	p. 49
7.	INDICADORS D'APRENENTATGE PER ELABORAR LES SESSIONS	p. 53
	Infantil 3 anys	p. 54
	Infantil 4 anys	p. 54
	Infantil 5 anys	p. 55
	Cicle inicial de Primària	p. 56
	Cicle mitjà de Primària	p. 57
	Cicle superior de Primària	p. 58
	Primer cicle de ESO	p. 59
	Segon cicle de ESO	p. 60
	Batxillerat	p. 61
8.	PARTICIPANTS L'ELABORACIÓ DEL PROJECTE DEL PLA D'ACCIÓ TUTORIAL MARISTA	p. 63

1 EL PLA D'ACCIÓ TUTORIAL COM A CONCRECIÓ DE L'ACOMPANYAMENT VOCACIONAL A LES ESCOLES MARISTES

Acompanyar el creixement dels infants i joves en totes les seves dimensions és un dels trets essencials de la missió marista. Per Marcel·lí Champagnat l'educació era el mitjà per fer d'ells «bons cristians i bons ciutadans». Aquesta afirmació del segle XIX és ben vàlida avui i així queda recollit en el nostre Caràcter propi:



- Eduquem persones d'acord amb una concepció cristiana de la persona, de la vida i del món.
- Ajudem a desenvolupar, en el marc d'una educació integral, les capacitats físiques, intel·lectuals, afectives, socials i les dimensions ètica i transcendent de la persona.
- Afavorim una educació en els valors accentuant el la llibertat, el sentit crític, la convivència i la solidaritat.
- Estimulem la presència renovadora en la societat per aconseguir que esdevingui més humana i més justa.

Tota persona té un anhel constitutiu de realització personal que necessita de la presència significativa de referents en el propi camí. L'escola marista s'ha de distingir per la manera de caminar amb els infants i joves. Això vol dir que els educadors caminen al costat dels seus alumnes, trepitjant la mateixa arena i acompanyant tot el seu procés, amb els seus èxits, dubtes, desencisos, problemes, alegries, reptes. Aquesta manera de caminar té en compte la dimensió vocacional de la persona que es centra en el «ser».

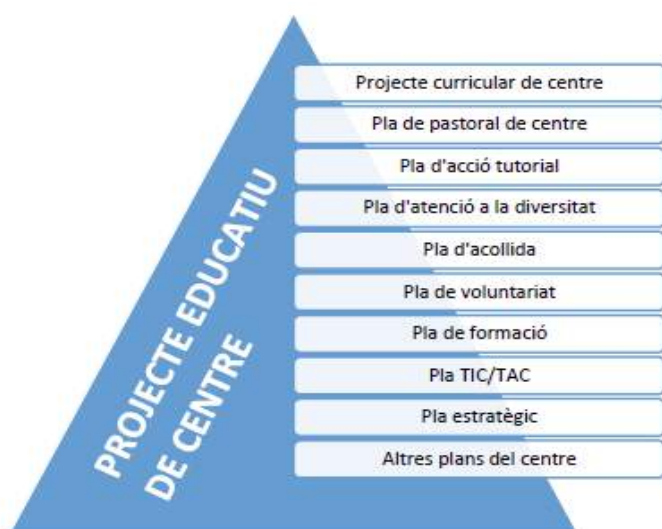
L'acompanyament personal i grupal, així com l'orientació acadèmica i professional, esdevenen prioritaris en la tasca educativa per atendre la diversitat. La nostra proposta tutorial ha d'estar dissenyada des d'un rerefons vocacional. L'escola ha de potenciar aquest acompanyament de les persones afavorint processos de creixement, maduració i discerniment sobre el sentit de la vida. Aquest procés ha d'oferir eines a l'alumne per construir un projecte vital fort i compromès, a més de trobar camins de felicitat. Per tant, la implicació de l'educador s'enriqueix assumint la responsabilitat de ser presència significativa i testimoni en el camí de la vida dels infants i joves.

Per tant, l'escola marista comprèn que l'alumne ha de ser al centre de l'organització i la vida escolar. Així, el nostre estil educatiu es caracteritza per l'atenció i l'estima per cadascun d'ells, tot ajudant-los a adquirir coneixements, a desenvolupar les seves capacitats i a créixer en valors a través del descobriment de la realitat, dels altres, de si mateixos i de Déu.

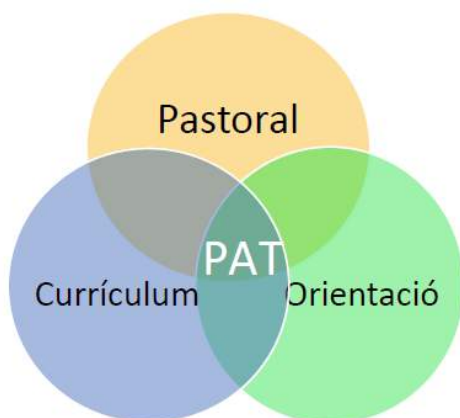
Aquest procés d'acompanyament és el nucli fonamental de l'acció educativa a l'escola. Així doncs, per respondre a aquests plantejaments, i d'acord amb la normativa vigent, les escoles es regeixen per un Pla d'acció tutorial. Aquest esdevé un mitjà privilegiat per acompanyar els alumnes en el seu camí de la vida.

2 EL PLA D'ACCIÓ TUTORIAL EN EL PROJECTE EDUCATIU DEL CENTRE

El Pla d'acció tutorial de les escoles maristes integra les propostes descrites en els diferents documents de referència propis en relació amb el desenvolupament integral dels alumnes («Missió Educativa Marista», «Estil Educatiu Marista», «Es posà a caminar amb ells», «Evangelitzadors entre els joves», «Atreveix-te a mirar», entre d'altres). Així doncs, el Pla d'acció tutorial forma part del Projecte educatiu de centre i té relació amb altres documents que també l'integren. Algunes de les actuacions apuntades al Pla d'acció tutorial per promoure el creixement personal dels alumnes queden definides en altres plans més específics.



El Pla d'acció tutorial té una dimensió integradora i esdevé un eix que vertebrava totes les accions educatives de les escoles maristes. No ha d'esdevenir un pla aïllat i tancat en ell mateix sinó una proposta oberta que integra i està en diàleg amb totes les propostes educatives de l'escola. D'una banda, és un espai on intervien aspectes del currículum i, de l'altra, es concreten aspectes de la pastoral en el grup classe, tot i que també existeix un fort lligam amb l'àmbit de l'orientació.



3

3 UNA MANERA DE CAMINAR ENTRE ELS INFANTS I JOVES

Dins del marc del Pla d'acció tutorial i a la llum del document «Es posà a caminar amb ells», la següent guia vol ser un instrument per donar suport i concretar l'acompanyament del creixement vocacional dins de l'acció educativa de les nostres obres. Sense voler ser un afegit a la nostra tasca, aquest document reflecteix molt del que fins ara ja es duu a terme tenint en compte les possibilitats de cada realitat educativa, i té la voluntat de donar sentit i profunditat a les accions que s'hi desenvolupen. Per tant, a través de l'espai tutorial i el dia a dia dels nostres centres, es vol afavorir la reflexió continuada de la tasca com a educadors maristes en l'acompanyament dels infants i joves al llarg del seu procés de maduració vocacional. Aquesta acció tutorial es duu a terme tant des de la vessant més sistemàtica com des de l'espontaneïtat que requereix la mateixa vida del centre. Tal com hem fet palès, no es tracta de fer gaires coses, ni afegir-ne de noves, sinó de prendre consciència de la necessitat actual de ser presència significativa davant dels infants i joves en el nostre espai educatiu i sempre en la clau de la nostra missió evangelitzadora.

Una resposta al món d'avui

En el context social en què vivim, ens trobem en una realitat canviant que fomenta la immediatesa i fins i tot la incertesa. Un món amb una presència molt condicionadora del materialisme i els diners en front de les preses de decisions futures. «Ser algú» en molts casos passa per una conquesta material i un prestigi laboral, no per un procés de creixement interior, ni un reconeixement que l'altre em fa ser més («jo sóc perquè l'altre és»). El que «vull ser» pot estar condicionat pel que «he de ser» i aquest «he de ser» és un ideal marcat pels interessos socials deformats i manipulats. Amb tot, en aquest model social en què vivim sorgeixen noves oportunitats i necessitats. Davant d'això cal donar resposta als nostres destinataris. Necessiten models, referents i acompanyants que orientin sempre en sintonia amb cada realitat familiar.

Una visió integral de la persona

Si ens mirem la tasca d'educador des de la clau evangelitzadora ens adonem que les obres maristes des de fa molts anys tenim una visió integral de l'esser humà i, per tant, tenim en compte totes les dimensions de la persona. En aquesta perspectiva multidimensional dels infants i joves es posa en relleu la dimensió vocacional com un aspecte essencial d'entre tots els àmbits educatius i pastorals. Un punt clau que vertebrava tota acció educativa i pastoral i que a més crea lligams per donar sentit a la intenció evangelitzadora dels nostres centres. La intenció d'aquesta crida com a educadors de les obres maristes és ajudar a totes les persones que formen part de l'acció educativa en el camí de creixement i de recerca de sentit de la pròpia vida, no només en allò acadèmic i professional, sinó preferentment per a tots els processos interiors que desvetllen una vocació i una futura presa de decisions en les seves vides. Per fer-ho hem de tenir en compte que l'atenció a la persona és una preocupació central. Per acollir a cada infant i jove en la seva originalitat, des de la presència significativa i el diàleg, respectant els diferents ritmes maduratius i d'aprenentatge, cal tenir en compte aquesta atenció individualitzada. D'aquesta manera tot l'àmbit acadèmic del coneixement i del fer pren sentit des de la mirada del «ser» com a eix fonamental d'aquest creixement integral que es vol assolir.

Així doncs, creiem oportú desenvolupar, definir, pautar i reflexionar sobre com s'han d'afavorir les condicions, l'ambient i les accions òptimes per acompanyar la maduració vocacional dels infants i joves.

4 QUÈ ÉS L'ACOMPANYAMENT VOCACIONAL EN EL MARC TUTORIAL?

Partint d'una definició comunament acceptada, la vocació és la inclinació que hom sent a un cert gènere i tipus de vida, a un estat, a una professió, etc. Des del nostre enfocament, però, la vocació té a veure amb la identitat personal i arrela en l'ésser profund: el que un vol «ser» i el que està construint per «arribar a ser».

«Es posà a caminar amb ells» Document marc de la pastoral Vocacional de la Província L'Hermitage

L'acompanyament com a mediació

En aquest camí de maduració intervenen les mediacions que, reconegudes o no, possibiliten la descoberta personal i la intuïció d'una realitat que acompanya els passos que hom dóna. Les mediacions són aquelles persones o esdeveniments per mitjà de les quals copsem i intuïm el sentit vital en aquest moment. Reconeixem també alguna faceta de Déu o de la presència actuant en nosaltres i en la història. Per tant la concreció de les accions i opcions que els infants i joves fan són respostes a aquesta crida del procés experimentat. L'acompanyament d'aquest procés per part dels educadors serà, doncs, la dinamització i l'establiment de les condicions idònies per deixar esdevenir aquest camí de recerca. L'acompanyament serà la cultura creada al voltant de les accions educatives i pastorals per dur a terme aquest desvetllament interior i que tenen trets orientadors a les seves pròpies vides. Diem que l'acompanyament seran mediacions perquè és palès en la nostra perspectiva que Déu també acompanya aquest camí en cada persona.

Un estil de fer i de ser

Per tant, aquestes mediacions no recauen només en accions sistemàtiques dins del marc tutorial, educatiu i pastoral, sinó que cal posar en especial relleu l'estil de fer i de ser com a educador a l'hora d'afrontar les diferents situacions i experiència d'acompanyament. L'acompanyament individual i grupal dels infants i joves en el marc tutorial ha de poder millorar el desenvolupament de les competències personals per afrontar els reptes de la societat actual tot aprofundint el sentit de la pròpia vida, sempre des de la perspectiva de l'Evangeli. La confiança plena en la potencialitat de l'alumne ens ha d'esperonar perquè els passos que emprendre seran positius per a la seva vida i la dels altres. Per dur-ho a terme s'han de tenir presents els estadis de maduració vocacional que ens ajuden a tenir una guia del moment que viuen els infants i joves:

- **DESVETLLAMENT:** durant aquesta etapa les diferents propostes tendeixen a afavorir elements detonants que facin preguntar-se pel sentit que es pot donar a la pròpia vida. Es comença amb la pressa de consciència i també de vivència en grup.
- **APROFUNDIMENT:** es determina el desenvolupament de les diferents dimensions de la persona a través d'un camí de creixement acompanyat. S'apunten els primers nuclis per anar definint un projecte personal de vida, els quals serviran per anar treballant. Es dóna importància al coneixement personal, potenciant els punts forts i convidant a treballar els febles de manera integral. També s'ofereixen diferents models de vida cristiana per obrir una visió ampla de la vida i de l'Evangelí.
- **DISCERNIMENT:** etapa en què es clarifiquen les motivacions vocacionals, es sospenen les diferents dimensions per poder estructurar-les al voltant d'un eix que unifiqui la persona en harmonia i equilibri.
- **COMPROMÍS:** en aquesta etapa la persona està preparada per fer passos que suposin compromisos progressius i transformadors en la pròpia vida i en la societat.

El Pla d'acció tutorial és l'itinerari pedagògic i pastoral que articula, a mitjà i llarg termini, el conjunt d'accions adreçades a aquesta maduració vocacional de l'infant i jove, a nivell personal, acadèmic i professional. Contribueix a la seva implicació en la dinàmica del centre i al desenvolupament d'una dinàmica positiva en els grups classe. El seu objectiu de fons és potenciar la seva maduresa, la seva autonomia i la capacitat de prendre decisions coherents i responsables, de manera que els alumnes creixin com a persones felices, integrades i compromeses en la societat. Per tant, el Pla d'acció tutorial marista no és només la concreció en l'espai tutorial setmanal sinó que té a veure amb la cultura vocacional de tota l'escola que integra majoritàriament les següents accions, activitats i processos:



En síntesi, el PLA D'ACCIÓ TUTORIAL a les obres educatives maristes esdevé un trinomi en la nostra missió educativa i evangelitzadora avui.

- **ÉS UN PLA:** perquè és un procés reflexionat i seqüenciat pedagògicament tenint en compte la realitat actual i les necessitats dels infants i joves avui, el qual és una proposta en forma d'itinerari i s'integra en el Projecte educatiu de centre com a concreció de l'acompanyament vocacional dels infants i joves.
- **ÉS ACCIÓ:** perquè s'alinea amb la missió marista avui, on el protagonista és l'infant i jove, i promou el dinamisme de la persona mitjançant una acció educativa i pastoral integrada.
- **ÉS TUTORIAL:** perquè la finalitat és «caminar i acompanyar els infants i joves», des de l'acollida incondicional, fomentant una cultura vocacional en tots els àmbits escolars, especialment en el dia a dia, per ajudar-los a discernir i fomentant eines i valors per projectar els propis horitzons amb sentit i compromís.

5 ELS EIXOS EDUCATIUS DEL PLA D'ACCIÓ TUTORIAL

Tota la reflexió que justifica la necessitat d'elaborar un pla d'acció tutorial a l'escoles maristes s'ha de concretar pedagògicament en un itinerari progressiu de creixement al llarg de totes les etapes educatives. Aquest itinerari de creixement grupal i personal en l'espai tutorial es fonamenta en 4 eixos que volen ajudar a desenvolupar el procés vocacional a partir de la integració de totes les dimensions de la persona. Els 4 eixos del Pla d'acció tutorial són els següents:

EIX INTERIORITAT 	És un procés de desvetllament que forma part del desenvolupament integral de la persona, de la seva condició de ser. Acompanyar l'infant a descobrir el seu món més íntim i el seu potencial interior per donar sentit ple a les seves experiències vitals de manera que pugui viure de manera autèntica la relació amb el JO, ELS ALTRES, LA REALITAT I EL MÓN. La interioritat és un eix fonamental de l'educació de la consciència que ens portarà a una presa de decisions, l'opció fonamental de la persona i el discerniment de la pròpia vocació. Els continguts clau per al desenvolupament pedagògic seran els següents: • EDUCAR LA CALMA • LA INTROSPECCIÓ • L'HARMONIA EMOCIONAL • LA PERCEPCIÓ I EXPRESSIÓ SIMBÒLICA • LA CONSCIÈNCIA CORPORAL • EL PROJECTE DE VIDA
EIX EMOCIONAL 	Desenvolupar un autoconeixement positiu i dinàmic, així com aprendre a utilitzar els sentiments i emocions com una via per al creixement integral. Per desenvolupar el creixement integral és fonamental adquirir competències emocionals que permetin els infants i joves afrontar la vida a nivell personal i professional. Suposa desenvolupar en els nois i noies la capacitat de relacionar-se positivament amb un mateix, amb els altres i amb l'entorn per assolir el benestar personal. Els continguts clau per al desenvolupament pedagògic seran els següents: • LA CONSCIÈNCIA EMOCIONAL • LA REGULACIÓ EMOCIONAL • L'AUTONOMIA EMOCIONAL • COMPETÈNCIA SOCIAL • COMPETÈNCIA PER A LA VIDA I EL BENESTAR
EIX COMPROMÍS 	Un procés que, a través del coneixement i l'anàlisi de la realitat, genera reflexions, actituds i accions crítiques en les persones i les fa subjectes responsables i actius (compromesos), a la fi de construir una societat compromesa amb la societat i amb la solidaritat, que sigui transformadora de les estructures i relacions injustes. Des de l'opció marista, aquest procés vol educar els infants i joves per comprometre's amb el projecte de Jesús de Natzaret tant en la realitat propera com llunyana. • LA CULTURA DE LA PAU • LA PARTICIPACIÓ • ELS DRETS HUMANS/INFANTS • EL GÈNERE • EL MEDI AMBIENT
EIX UN MATEIX 	EL desenvolupament de l'autoestima afavorirà un creixement progressiu per fer-se conscient de les pròpies potencialitats i debilitats, configurar sòlidament la pròpia identitat per afavorir també unes relacions afectives sanes i amb sentit. El propi ser de la persona és constituït per les relacions que estableix a la pròpia vida i per l'autoconcepte que es va assumint. Un bon autoconeixement col·labora al propi discerniment i presa de decisions. • LA IDENTITAT • LA VINCULACIÓ • LES CREENCES I ELS VALORS • L'EMPODERAMENT

7

El desenvolupament pedagògic dels 4 eixos esdevé una seqüència exhaustiva i concreta dels objectius a treballar i acompanyar en el Pla d'acció tutorial. És una guia clara i reflexionada per a l'educador per establir un marc perquè s'integri en els diferents àmbits de l'escola: la programació d'aula, els projectes concrets, les accions pastorals, la tasca d'orientació i les sessions específiques de l'espai tutorial. Aquesta seqüència facilita el procés de l'alumne mitjançant un itinerari unitari en desvetllament de la pròpia vocació. A més, estableix un full de ruta fiable en el nostre temps per dur a terme la tasca educativa centrada en el «ser de la persona» en el marc del nostre temps. S'ha desenvolupat pedagògicament el desplegament d'objectius generals per etapa a partir dels continguts clau de cada eix, per arribar a concretar objectius específics que faciliten la creació de recursos per a la programació de les sessions de tutoria en els diferents cursos des d'Infantil 3 anys fins a 2n de Batxillerat.



EIX EMOCIONAL

Pla d'Acció Tutorial



Intel·ligència emocional a les escoles maristes

A les escoles maristes pretenem desenvolupar el creixement integral i harmònic dels nostres infants i joves, i això suposa tenir cura tant de la vessant intel·lectual i racional, com de la vessant emocional, espiritual i social de cadascun d'ells. Per tant, aquest creixement integral té a veure amb totes les dimensions de la persona. L'escola marista és un lloc d'aprenentatge, de vida, d'evangelització. Com a escola, ensenya els alumnes «a aprendre a conèixer, a fer, a viure junts, a ser». Per desenvolupar el creixement integral és fonamental treballar la Intel·ligència emocional. Adquirir competències emocionals permet els infants i joves afrontar la vida a nivell personal i professional. Suposa desenvolupar en els nois i noies la capacitat de relacionar-se positivament amb un mateix, amb els altres i amb l'entorn per assolir el benestar personal.¹



Competències emocionals generals



Les competències emocionals són aplicables a les persones (de forma individual o grupal) i impliquen uns coneixements («sabers»), unes habilitats («saber fer») i unes actituds i conductes («saber estar» i «saber ser») integrats entre si. Com que més endavant haurem de temporitzar i seqüenciar les competències emocionals per etapes educatives, potser caldria deixar ben clar que qualsevol competència es desenvolupa al llarg de la vida i, en general, sempre es pot millorar, i que el seu desplegament no és uniforme ni «d'una sola peça».

¹ FMI (1998) Misión educativa marista. Un proyecto para hoy. Núm. 130 «La Educación: un tesoro escondido dentro», Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional para la Educación en el siglo XXI, J. Delors, president, UNESCO, París, 1996; Guia (1853) p. 105.
Veure Bisquerra, R. (2014). «Orientación, tutoría y educación emocional. Potenciar una sinergia». Revista Educar y orientar, 1, 21-26. http://www.copoe.org/revista-copoe-educar-orientar/Educar-Orientar_COPOE_n1_Noviembre2014.pdf



Una persona competent emocionalment tindrà la capacitat i les habilitats per viure amb eficàcia i maduresa les diferents situacions que es trobi a la pròpia vida. Per tal que hi hagi autoeficàcia, es requereix el coneixement de les pròpies emocions i la capacitat de regular-les. Aquest camí de consciència emocional també integra el creixement en els propis principis i valors que cadascú experimenta i viu. Per aquesta raó, el Pla d'acció tutorial marista vol tractar la intel·ligència emocional, no de forma fragmentària i aïllada darrere les fronteres disciplinàries, sinó entenent que, quan es tracta l'educació emocional, estem també tractant qüestions afins a la moral, l'ètica o, en definitiva, el sentit existencial de l'ésser humà com a ésser que actua i pren decisions de manera individual o cooperativa, integrat en una xarxa social o comunitat.²

La competència emocional, o millor dit, les competències emocionals, són elements prou amplis que inclouen diversos processos i provoquen una gran varietat de conseqüències. Les competències generals proposades per l'eix emocional del PAT que es desplegaran en objectius generals i es concretaran en indicadors d'aprenentatge per a cada cicle són les següents:³

LA CONSCIÈNCIA EMOCIONAL

La consciència emocional és la capacitat de prendre consciència de les pròpies emocions i de les emocions dels altres, incloent l'habilitat per captar el clima emocional d'un context determinat. Dins d'aquest bloc es poden especificar una sèrie d'aspectes com els següents:

- Presa de consciència de les pròpies emocions. És la capacitat de percebre amb precisió els propis sentiments i emocions,
- identificar-los i etiquetar-los. Contempla la possibilitat d'experimentar emocions múltiples i de reconèixer la incapacitat de prendre consciència dels propis sentiments a causa de la inatenció selectiva o de dinàmiques inconscients.
- Donar nom a les emocions. És l'eficàcia en l'ús del vocabulari emocional adequat i de les expressions disponibles en un context cultural determinat per designar els fenòmens emocionals.
- Comprensió de les emocions dels altres. És la capacitat de percebre amb precisió les emocions i sentiments dels altres i d'implicar-se de manera empàtica amb les seves vivències emocionals. Inclou la perícia de servir-se de les claus situacionals i expressives (comunicació verbal i no verbal) que tenen un cert grau de consens cultural per al significat emocional.
- Prendre consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament. Els estats emocionals incideixen en el comportament, el qual incideix en l'emoció; ambdós es poden regular per la cognició (raonament, consciència). Emoció, cognició i comportament estan en interacció contínua, de manera que resulta difícil discernir quin es dona primer. Moltes vegades pensem i ens comportem en funció del nostre estat emocional.



La consciència emocional és el primer pas per poder passar a les altres competències.

LA REGULACIÓ EMOCIONAL

La regulació emocional és la capacitat de saber portar les emocions de forma apropiada. Suposa prendre consciència de la relació entre emoció, cognició i comportament; tenir bones estratègies d'afrontament; capacitat per autogenerar emocions positives, etc. Les microcompetències que la configuren són:



- Expressió emocional apropiada. És la capacitat d'expressar les emocions de forma apropiada. Implica l'habilitat per comprendre que l'estat emocional intern no s'ha de correspondre amb l'expressió externa. Això es pot aplicar tant a un mateix com als altres. Quan s'és més madur, aquesta capacitat implica comprendre l'impacte que la pròpia expressió emocional i el propi comportament puguin tenir en altres persones. També inclou l'hàbit de tenir això en compte en el moment de relacionar-se amb altres persones.
- Regulació d'emocions i sentiments. És la regulació emocional pròpiament dita. Això significa acceptar que els sentiments i emocions sovint han de ser regulats, la qual cosa inclou: regular la impulsivitat (ira, violència, comportaments de risc); tolerar la frustració per prevenir estats emocionals negatius (ira, estrès, ansietat, depressió); perseverar en l'assoliment dels objectius tot i les dificultats; ser capaç de diferir recompenses immediates a favor d'altres de més llarg termini, però d'ordre superior, etc.
- Habilitats d'afrontament. És l'habilitat d'afrontar reptes i situacions de conflicte, amb les emocions que generen. Això implica estratègies d'autoregulació per gestionar la intensitat i la durada dels estats emocionals.
- Competència per autogenerar emocions positives. És la capacitat que té un mateix de generar i experimentar de forma voluntària i conscient emocions positives (alegria, amor, humor, fluïdesa) i gaudir de la vida. Capacitat d'autogestionar el propi benestar emocional a la recerca d'una millor qualitat de vida.

L'AUTONOMIA EMOCIONAL



L'autonomia emocional es pot entendre com un concepte ampli que inclou un conjunt de característiques i elements relacionats amb l'autogestió personal, entre les quals hi ha l'autoestima, l'actitud positiva davant la vida, la responsabilitat, la capacitat d'analitzar críticament les normes socials, de buscar ajuda i recursos, així com l'autoeficàcia emocional. Les microcompetències que inclou són les següents:



- Autoestima. Significa tenir una imatge positiva d'un mateix; estar satisfet d'un mateix, i mantenir bones relacions amb un mateix. L'autoestima té una llarga tradició en investigació i en educació.
- Automotivació. És la capacitat d'automotivar-se i implicar-se emocionalment amb activitats diverses de la vida personal, social, professional, de temps lliure, etc. Motivació i emoció van de la mà. Automotivar-se és essencial per donar un sentit a la vida.
- Autoeficàcia emocional. És la percepció que té la persona de ser capaç de mantenir relacions socials i personals gràcies a les competències emocionals. L'individu es percep a si mateix amb capacitat per sentir-se com desitja; per generar les emocions que necessita. L'autoeficàcia emocional significa que accepta la pròpia experiència emocional, tant si és única i excèntrica com si és culturalment convencional, i aquesta acceptació està d'acord amb les creences de l'individu sobre el que constitueix un balanç emocional desitjable. En cas contrari, l'individu està en condicions de regular i canviar les pròpies emocions per fer-les més efectives en un context determinat. Es viu d'acord amb la pròpia «teoria personal sobre les emocions» quan es demostra autoeficàcia emocional, que té relació amb els propis valors morals.
- Responsabilitat. És la capacitat de respondre dels propis actes. És la intenció d'implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics. Assumir la responsabilitat en la presa de decisions. Davant la decisió de quines actituds (positives o negatives) adoptaré davant la vida, en virtut de l'autonomia i la llibertat, decidir amb responsabilitat, sabent que en general el més efectiu és adoptar una actitud positiva.
- Actitud positiva. És la capacitat de decidir que vull adoptar una actitud positiva davant la vida, tot i que sempre sobran els motius perquè l'actitud sigui negativa; de saber que en situacions extremes, el més heroic és adoptar una actitud positiva, encara que costi; de, sempre que sigui possible, manifestar optimisme i mantenir actituds d'amabilitat i respecte als altres. Per extensió, l'actitud positiva repercuteix en la intenció de ser bo, just, caritatiu i compassiu.
- Anàlisi crítica de normes socials. És la capacitat d'avaluar críticament els missatges socials, culturals i dels mitjans de comunicació de massa, relatius a normes socials i comportaments personals. Això té sentit de cara a no adoptar els comportaments estereotipats propis de la societat irreflexiva i acrítica. L'autonomia ha d'ajudar a avançar cap a una societat més conscient, lliure, autònoma i responsable.
- Resiliència. És la capacitat que té una persona d'enfrontar-se amb èxit a unes condicions de vida summament adverses (pobresa, guerres, orfandat, etc.).

COMPETÈNCIA SOCIAL

La competència social és la capacitat de mantenir bones relacions amb altres persones. Això implica dominar les habilitats socials bàsiques, tenir la capacitat per a la comunicació efectiva, respecte, actituds prosocials, assertivitat, etc. Les microcompetències que inclou són les següents:



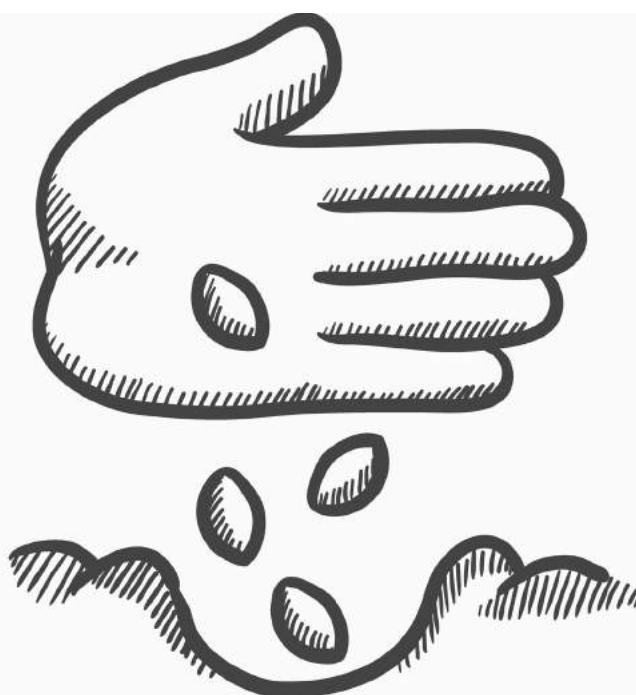
- Dominar les habilitats socials bàsiques. La primera de les habilitats socials és escoltar, sense la qual, difícilment, es pot passar a les altres: saludar, acomiadar-se, donar les gràcies, demanar un favor, manifestar agraïment, demanar disculpes, esperar torn, mantenir una actitud dialogant, etc.
- Respecte per la resta. És la intenció d'acceptar i apreciar les diferències individuals i grupals i valorar els drets de totes les persones. Això s'aplica en els diferents punts de vista que puguin sorgir en una discussió.
- Practicar la comunicació receptiva. És la capacitat d'atendre els altres, tant amb la comunicació verbal com amb la no verbal, per rebre els missatges amb precisió.
- Practicar la comunicació expressiva. És la capacitat d'iniciar i mantenir converses, expressar els propis pensaments i sentiments amb claredat, tant amb la comunicació verbal com amb la no verbal, i demostrar als altres que han estat ben compresos.
- Compartir emocions. Compartir emocions profundes no sempre és fàcil. Implica la consciència que l'estructura i naturalesa de les relacions vénen en part definides tant pel grau d'immediateza emocional, o sinceritat expressiva, com pel grau de reciprocitat o simetria en la relació.
- Comportament prosocial i cooperació. És la capacitat de realitzar accions en favor d'altres persones, sense que ho hagin sol·licitat. Encara que no coincideix amb l'altruisme, hi té molts elements en comú.
- Assertivitat. Significa mantenir un comportament equilibrat entre l'agressivitat i la passivitat. Això implica la capacitat de defensar i expressar els propis drets, opinions i sentiments, alhora que es respecta als altres, amb les seves opinions i drets; de dir «no» clarament i mantenir-lo i acceptar que l'altre et pugui dir «no»; de fer front a la pressió de grup i evitar situacions en les quals un es pot veure coaccionat per adoptar comportaments de risc; de voler demorar la presa de decisions i l'actuació, en certes circumstàncies de pressió, fins a sentir-se adequadament preparat, etc.
- Prevenció i solució de conflictes. És la capacitat d'identificar, anticipar o afrontar resolutivament conflictes socials i problemes interpersonals. Implica ser capaç d'identificar situacions que requereixen una solució o decisió preventiva i avaluar riscos, barreres i recursos, i ser capaç d'afrontar conflictes de manera positiva, aportant solucions informades i constructives. La capacitat de negociació i mediació són aspectes importants de cara a una resolució pacífica del problema, considerant la perspectiva i els sentiments dels altres.
- Capacitat de gestionar situacions emocionals. És l'habilitat de reconduir situacions emocionals en contextos socials. Es tracta d'activar estratègies de regulació emocional col·lectiva. Això es superposa amb la capacitat d'induir o regular les emocions en els altres.



COMPETÈNCIA PER A LA VIDA I EL BENESTAR

Les competències per a la vida i el benestar són la capacitat d'adoptar comportaments apropiats i responsables per afrontar satisfactòriament els desafiaments diaris de la vida, ja siguin personals, professionals, familiars, socials, etc. Les competències per a la vida permeten organitzar la nostra vida de forma sana i equilibrada, facilitant-nos experiències de satisfacció o benestar. Les microcompetències que s'hi inclouen són les següents:

- Fixar objectius adaptatius. És la capacitat de fixar objectius positius i realistes. Alguns a curt termini (per un dia, una setmana, un mes); altres a llarg termini (un o diversos anys).
- Presa de decisions. És la capacitat de desenvolupar mecanismes personals per prendre decisions sense dilació en situacions personals, familiars, acadèmiques, professionals, socials i de temps lliure, que s'esdevenen en la vida diària. Suposa assumir la responsabilitat de les pròpies decisions, tenint en compte aspectes ètics, socials i de seguretat.
- Buscar ajuda i recursos. És la capacitat d'identificar la necessitat de suport i assistència i saber accedir als recursos disponibles apropiats.
- Ciutadania activa, participativa, crítica, responsable i compromesa. Això implica reconeixement dels propis drets i deures; desenvolupament d'un sentiment de pertinença; participació efectiva en un sistema democràtic; solidaritat i compromís; exercici de valors cívics; respecte pels valors multiculturals i la diversitat, etc. Aquesta ciutadania es desenvolupa a partir del context local, però s'obre a contextos més amplis (autonòmic, estatal, europeu, internacional, global). Les competències emocionals són essencials en l'educació per la ciutadania.⁴
- Benestar emocional. És la capacitat de gaudir de forma conscient de benestar (emocional, subjectiu, personal, psicològic) i procurar transmetre-ho a les persones amb les quals s'interactua. Adoptar una actitud favorable al benestar. Acceptar el dret i el deure de buscar el propi benestar, ja que amb això es pot contribuir activament al benestar de la comunitat en què es viu (família, amics, societat).
- Fluir. Capacitat de generar experiències òptimes en la vida professional, personal i social.



Objectius generals	Infantil	Primària	Secundària	Batxillerat
1. Reconèixer i comprendre els propis sentiments i emocions.	• Posa nom a les seves emocions utilitzant un vocabulari emocional bàsic. • Expressa el seu estat emocional a través de llenguatge verbal i no verbal (visual i plàstic, musical, corporal). Respon a la pregunta: què sento? • Identifica l'origen de les seves emocions i sentiments. Respondre's a la pregunta: què ha passat? per què em sento així?	• Identifica les emocions bàsiques. • Comprèn els sentiments i les emocions propis utilitzant un vocabulari emocional ampli. • Expressa el seu estat emocional a través de llenguatge verbal i no verbal (visual i plàstic, musical, corporal). • Respon a la pregunta: com em sento? • Identifica l'origen i les causes de les seves emocions i sentiments.	• Identifica les emocions bàsiques i les que se'n deriven. • Descriu les emocions i sentiments propis amb un vocabulari emocional adient. • Expressa el seu estat emocional a través de llenguatge verbal i no verbal (visual i plàstic, musical, corporal). • Expressa les seves emocions i sentiments a través de conductes destijables. • Reconeix que les emocions són necessàries per al desenvolupament personal i per viure. • Reflexiona les causes i les conseqüències de les seves emocions i sentiments.	• Descriu les emocions i sentiments propis amb un vocabulari emocional ampli. • Expressa el seu estat emocional a través de llenguatge verbal i no verbal (visual i plàstic, musical, corporal). • Expressa les seves emocions i sentiments a través de conductes destijables i coherents amb un mateix. • Reconeix que les emocions són necessàries per al desenvolupament personal i per viure. • Reflexiona les causes i les conseqüències de les seves emocions i sentiments.
2. Comprendre i implicar-se empàticament en les experiències emocionals dels altres.	• Observa les emocions dels altres. • Identifica les emocions bàsiques en els altres.	• Observa les emocions dels altres. • Identifica i comprèn les emocions en els altres.	• Observa les emocions dels altres. • Empatitza amb les emocions dels altres.	• Observa les emocions dels altres. • S'implica empàticament amb les situacions personals dels altres.
3. Adquirir habilitats per regular i afrontar emocions mitjançant la utilització d'estratègies d'autocontrol.	• Identifica situacions concretes en les quals cal regular l'expressió de les emocions i sentiments. • Practica diferents estratègies d'autoregulació emocional: expressió de sentiments, diàleg, relaxació, respiració, prendre temps, etc. • Utilitza en contextos propers les estratègies de regulació emocional apreses. • Afronta emocions i sentiments agradables i desagradables (impulsivitat, tolerància a la frustració, etc.).	• Reflexiona sobre les respostes que dona habitualment davant de diferents situacions quotidianes. • Identifica situacions que el desestabilitzen. • Té recursos per afrontar les situacions que generen estrès, malestar o angonya. • Segueix els passos següents: frenar, calmar-se, pensar com se sent, analitzar les opcions, triar-ne una i actuar. • Utilitza l'assertivitat com a estratègia per resoldre diferents situacions. • Fa petits pactes amb el mateix (diàleg intern) i amb qui genera conflictes per tal de no generar-ne de nous. • Amb l'ajuda de l'adult, explica algunes situacions que li provoquen conflictes interns.	• Regula el seu comportament davant situacions que per a ell requereixen una resposta immediata. • Descriu o explica les motivacions que el porten a realitzar determinats comportaments. • Accepta la responsabilitat de les respostes que suposen desestabilitzar les emocions dels altres. • S'entrena en el diàleg intern per reestructurar el pensament i modificar la seva conducta. • Aplica les habilitats que ha après en les situacions quotidianes (ap que cal fer quan es desestabilitza). • Utilitza la respiració i la relaxació per afrontar les emocions. • Explica el seu diàleg intern. • Aprèn tècniques per autogenerar emocions estabilitzadores. • Aprèn pautes per regular la impulsivitat.	• És assertiu. • Ajusta les seves emocions. • Fa reflexions profundes sobre la seva vinculació amb els altres. • Fa de mediador en les seves emocions (afrontar- generar). • Rebutja amb fermesa les situacions injustes que el desestabilitzen a ell i al seu grup d'iguals. • Mostra/té actituds prosocials que beneficien la vida emocional del grup. • Viu amb serenitat i de forma reflexiva les «noves» situacions. • Utilitza els passos: pensament mitjans-fi, conseqüència, alternatiu, etc. • Utilitza tècniques per autogenerar emocions estabilitzadores. Canvia d'activitat (distracció- pensament agradable) davant les situacions que li provoquen conflicte intern.



4. Adquirir habilitats i coneixements per apoderar el procés d'autonomia i l'autoeficàcia emocional.	- Parla de si mateix, identifica i valora positivament les seves capacitats i habilitats personals. - Identifica les pròpies dificultats. - Comunica als altres el que li agrada i li interessa. - Manifesta sentiments positius sobre un mateix i confia en les pròpies possibilitats (sentiment de pertinença, identitat personal, etc.).	- Reconeix el valor que tenen com a persona els diferents nivells de capacitats i habilitats personals. - Accepta les seves limitacions i comunica als altres el que li agrada i li interessa. - Es fixa fites adequades a les pròpies capacitats i possibilitats. - Demostra que té ganes de millorar personalment. - Respon i reflexiona sobre els propis actes i els errors comesos. - Es mostra positiu i perseverant davant les dificultats. - Demana ajut quan no se'n surt.	- Reconeix, analitza i valora les pròpies capacitats, habilitats, potencialitats i limitacions. - Adapta i tria les habilitats adequades per a cada context en què interacciona. - Duu a terme una autocrítica personal. - Valora la pròpia manera de ser i de fer i les que són diferents a la seva. - Confia en si mateix i intenta superar-se i millorar. - Admet comentaris constructius d'altres persones. - Accepta l'evolució i canvis corporals durant la vida. - Accepta la pròpia experiència emocional que estigui d'acord amb les creences de la persona. - Pren decisions de manera autònoma i coherent amb la pròpia competència emocional.	- Reconeix, analitza i valora les pròpies capacitats, habilitats, potencialitats i limitacions. - Reflexiona sobre l'autoconcepte i l'autoimatge. - Duu a terme una autocrítica personal realista. - Reflexiona sobre les accions pròpies i els errors i encerts comesos acceptant l'error com a font d'aprenentatge. - Valora la pròpia manera de ser i de fer i les que són diferents a la seva. - Confia en si mateix i intenta superar-se i millorar. - Admet comentaris constructius d'altres persones.
5. Analitzar críticament els prejudicis, els biaixos socials, i les distorsions cognitives influeixen en les emocions i en les accions que se'n deriven.	- Es valora críticament a si mateix. - Valora críticament els altres. - Observa la diversitat física, cultural i social de l'entorn.	- Observa i identifica els valors de l'entorn tant positius com negatius. - Coneix els propis gustos i prioritats. - Valora críticament la diversitat, pluralitat i multiculturalitat de l'entorn proper i global. - Accepta i aprecia les diferències individuals i grupals. - Valora els drets de totes les persones.	- Estableix una escala de valors propis. - Compara la pròpia escala de valors amb els valors socials. - És conscient de les pròpies creences. - Analitza els estereotips, la influència de les modes, tendències i influències socials que afecten les emocions. - Discerneix les influències internes i externes dels propis valors. - Posa en contrast la pròpia vida i el propi jo amb les influències externes (jo sóc aquest?). - Proposa canvis a la pròpia vida, d'acord amb l'anàlisi dels prejudicis.	- Analitza críticament els estereotips socials. - Reflexiona sobre les creences falses pròpies i de l'entorn. - Sap sortir del prejudici. - Sap gestionar l'autoengany. - Reflexiona sobre les distorsions que provoquen i dicten els estereotips per l'entorn social a les pròpies emocions. - Sap emetre opinions independentment del context que l'envolta. - Mostra un jo «auténtic». - Proposa alternatives d'accions pròpies i grups per reunir el propi jo.
6. Afavorir les habilitats socials i de les relacions interpersonals satisfactòries.	- S'inicia en la utilització de les habilitats socials bàsiques (fer salutacions, demanar disculpes, donar les gràcies, esperar el torn, etc.). - Mostra una actitud de respecte envers els altres davant les situacions quotidianes. - Expressa el seu desacord davant una situació de conflicte amb una altra persona.	- Utilitza les habilitats socials bàsiques. - Detecta situacions de conflicte i s'inicia en la utilització d'estratègies per la seva resolució. - S'esforça per adaptar el seu discurs a cada situació concreta de forma assertiva. - Utilitza la negociació com una eina més de gestió de les situacions quotidianes. - Mostra agraïment davant de les actituds agradables dels altres. - Es mostra empàtic amb els altres. - Sap dir que no en situacions que no l'afavoreixen.	- Utilitza les habilitats socials bàsiques. - S'implica responsablement amb les inquietuds grupals i dels seus companys. - Busca eines de comunicació i relació davant les relacions asimètriques. - Activa estratègies de regulació emocional col·lectives. - Afronta resolutivament conflictes socials i problemes interpersonals. - Actua coherentment amb els seus valors i creences. - Es mostra empàtic amb els altres.	- Utilitza les habilitats socials bàsiques. - S'implica responsablement amb les inquietuds grupals i dels seus companys. - Busca eines de comunicació i relació davant les relacions asimètriques. - Activa estratègies de regulació emocional col·lectives. - Afronta resolutivament conflictes socials i problemes interpersonals. - Actua coherentment amb els seus valors i creences. - Es mostra empàtic amb els altres.

7. Expressar sentiments, emocions i pensaments íntims en el diàleg, en grup o en l'autonarració.	- Sap escoltar l'altre. - Sap expressar les emocions bàsiques pròpies i de l'altre.	- Sap escoltar l'altre. - Se sap expressar amb respecte vers l'altre. - Fa autonarració de les pròpies emocions i vida. - Expressa en diferents entorns les pròpies emocions. - Comparteix les emocions i sentiments en el grup.	- Sap escoltar l'altre i li dona feedback. - Se sap expressar amb respecte vers l'altre. - Fa autonarració de les pròpies emocions i vida. - Comparteix les emocions i sentiments íntims en el grup. - Expressa pensaments i sentiments en el grup.
8. Ser conscient i implicar-se emocionalment amb el dolor, la bellesa, la bondat, i la justícia.	- Sap expressar el que li agrada i el que no, el que el fa sentir bé, etc. - Mostra sensibilitat davant de situacions de dolor dels altres. - Té cura del seu entorn i de l'espai comú per afavorir el benestar propi i el dels altres. - Identifica les nocions més bàsiques referents a la justícia (el que és bo i el que no ho és, el que està bé i el que no ho està). - Treballa en equip o en grup.	- Identifica les situacions bàsiques del que és just o injust. - Comprèn els sentiments i les emocions associades a les situacions justes o injustes. - Empatitza amb les emocions dels altres. - Expressa el seu estat emocional davant de les situacions de justícia o injustícia. - Es posiciona davant d'un conflicte moral, o d'una situació de justícia/injustícia. - Actua coneixent que ell és una causa del possible canvi de les circumstàncies en què viu (nivell micro/macro). - Treballa de manera col·laborativa o cooperativa.	- Identifica les situacions bàsiques del que és just o injust. - Comprèn els sentiments i les emocions associades a les situacions justes o injustes. - Empatitza amb les emocions dels altres. - Expressa el seu estat emocional davant de les situacions de justícia o injustícia. - Es posiciona davant d'un conflicte moral, o d'una situació de justícia/injustícia. - Actua coneixent que ell és una causa del possible canvi de les circumstàncies en què viu (nivell micro/macro). - Sap generar estratègies de resiliència per afrontar les situacions que no són desitjables per a ell. - Comprèn les nocions de «públic» i «privat». Identifica les situacions en què la participació pública i col·laborativa no és reemplaçable per l'acció privada. - Coneix les maneres d'actuar cooperativament. - Sap avaluar l'impacte de les accions col·lectives i cooperatives. - Pot prendre decisions particulars que sap que tenen efectes sobre el grup. - Coneix les diferències entre la felicitat individual i col·lectiva. - Identifica els arguments morals relativistes i els que no ho són. - Identifica el pluralisme moral i ètic. - Defensa els seus posicionaments ètics i morals.



EIX INTERIORITAT

Pla d'Acció Tutorial



EDUCAR LA INTERIORITAT A LES ESCOLES MARISTES

L'educació integral de les persones implica tenir en compte totes les seves dimensions. Des d'una concepció cristiana de la vida, la dimensió espiritual esdevé una part intrínseca d'aquest plantejament. La consideració d'aquesta dimensió, tanmateix, és cada vegada més compartida en altres contextos i és valorada com una part essencial de la persona.

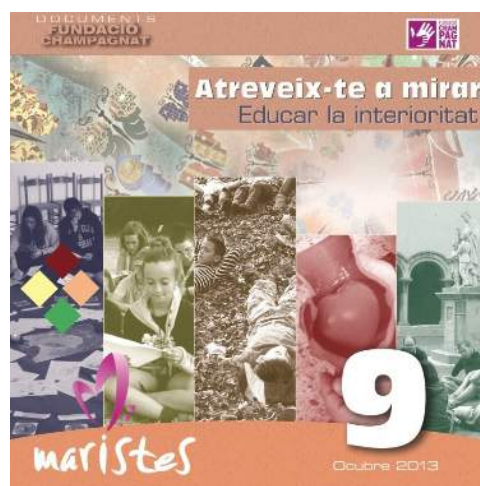
És una dimensió que es pot educar i en la qual s'hi pot incidir des de molts àmbits. L'espai en què es desenvolupa és el món interior de la persona, que ha d'aprendre a conrear la seva interioritat. Des de l'actual enfocament competencial de l'educació, l'educació de la interioritat se situa al rerefons dels aprenentatges per la vida i del desenvolupament de la competència espiritual de les persones.

El desvetllament del món interior de la persona obre la porta a sensibilitzar, desvetllar i acompanyar els infants i joves a viure la vida amb tots els sentits. Es tracta d'ajudar a descobrir la importància d'anar a fons en la vivència de la realitat; és a dir, d'ajudar-los a donar profunditat a la mirada per tal de viure la realitat des de dins, amb els ulls del cor. És aquesta mirada la que pot predisposar la persona a l'experiència religiosa del Déu de Jesús de Natzaret.

Una persona «espiritualment competent» serà aquella capaç de situar-se davant la vida des d'un fonament i amb un horitzó. El treball de la interioritat es presenta com a bàsic i essencial perquè tots els coneixements, descobertes i experiències ressonin, deixin petjada i ens afectin.

Educar la interioritat és un procés de desvetllament i que forma part del desenvolupament integral de la persona, de la seva condició de ser. Educar la interioritat és acompanyar l'infant i el jove a descobrir el seu món més íntim, el seu potencial interior. És ajudar-lo a descobrir el tresor que té amagat per tal que pugui copsar els contextos de la seva vida i fer-se sensible als valors, a les preguntes de fons sobre el sentit de la vida, a posar nom a allò que experimenta, acceptant amb senzillesa les pròpies capacitats i limitacions.

Educar la interioritat és ajudar la persona perquè doni un sentit ple a les seves experiències vitals, de manera que pugui viure d'una manera més profunda i autèntica la relació amb ella mateixa, amb els altres, amb la realitat i amb Déu.⁵



⁵ Marc d'interioritat «Atreveix-te a mirar».

TEMÀTIQUES CLAU PER A UN PROCÉS

La interioritat és un eix fonamental per a l'educació de la consciència que ens portarà a una presa de decisions, l'opció fonamental de la persona i el discerniment de la pròpia vocació. Si haguéssim de centrar els continguts que cal treballar des de l'acció tutorial, caldria focalitzar cap a les següents temàtiques clau que es desenvolupen a continuació:

- **EDUCAR LA CALMA:** No hi ha interioritat sense pausa i profunditat, de la mateixa manera que no hi ha pintura sense tela i pinzells. Per educar la interioritat és imprescindible començar per l'habilitat de PARAR I RECOLLIR-SE.
- **INTROSPECCIÓ:** És un camí de doble direcció, d'anada i tornada: «El camí condueix a una trobada en el lloc més personal del meu jo que m'impulsa a una sortida i a una entrega.»
- **HARMONIA EMOCIONAL:** Aprofundir en les emocions suposa un exercici d'introspecció, és a dir, realitzar un exercici d'interioritat. Arribar a conèixer les pròpies emocions i els seus efectes en el pensament i en el comportament significa aprofundir en el coneixement de la vida interior.
- **PERCEPCIÓ I EXPRESSIÓ SIMBÒLICA:** Les persones som éssers simbòlics, expressem i percebem la vivència de l'encontre amb la realitat a partir de gestos i símbols. És a partir de la nostra experiència humana que llegim el món. Necessitem crear llaços amb la realitat que ens envolta i un medi per fer-ho és el símbol.
- **CONSCIÈNCIA CORPORAL:** Prendre consciència del propi cos implica considerar-lo en la plenitud del que és: el santuari, l'athanor, la llar on es duu a terme la GRAN OBRA DE LA NOSTRA VIDA. Així mateix, la matèria primera és aquesta gran obra. Cal treballar-la per construir-la. Pensem per un moment la diferència entre «jo tinc un cos» o «jo sóc el meu cos».
- **PROJECTE DE VIDA:** Cada persona està cridada a prendre les regnes de la seva vida, a ser l'artífex principal del seu camí. Progressivament va descobrint el sentit de la seva vida i allò que pot aportar als altres: en definitiva, el seu projecte de vida.



Educar la calma

No hi ha interioritat sense pausa i profunditat, de la mateixa manera que no hi ha pintura sense tela i pinzells. Per educar la interioritat és imprescindible començar per l'habilitat de PARAR I RECOLLIR-SE.⁶ De vegades podríem pensar que els alumnes estan cansats de paraules i simbolismes que sovint omplen les celebracions. En alguns casos els poden deixar el cor insatisfet, que és el que els mana. Si provem i contrastem la interioritat amb els nois i noies ens adonarem que una de les experiències que més els costa és el silenci. I és que es pot anar fent experiència per trobar-s'hi còmode a poc a poc, i obrir la porta al nostre interior.

Tot i així, des de la nostra perspectiva d'interioritat, el silenci no és un fi en si mateix. Sense deixar de reconèixer el valor que té de fer callar les veus interiors per adquirir una pau mental i l'esforç que requereix, l'Evangeli ens convida encara a fer un pas més on el silenci no és obra nostra, sinó fruit de l'actitud d'escolta i de la profunda disponibilitat cap a una voluntat que no ve de nosaltres. Es tracta de posar en mans del Pare Déu el nostre cor.⁷

La paràbola del tresor amagat a la terra no és més que una paràbola sobre l'atenció. La teva terra, la teva vida, la teva persona contenen i amaguen un tresor i no ets capaç de veure'l. Aquest tresor és tan a prop teu com el pa de cada dia. Místic és aquell que té la capacitat d'omplir tota la seva atenció en la vida, perquè està alliberat de les gàbies del seu interior. Luis López parla del silenci com aquell estat conscient que apareix al nostre ésser quan calla el pensament, quan l'aparquem o deixem la ment lliure, o allò que hi ha més enllà del soroll mental.

El místic és fractal, és a dir, reflecteix en l'exterior allò que porta en l'interior. També reflecteix en el seu interior allò que contempla en el seu interior, fixa en els petits detalls de la seva vida allò que contenen els seus grans principis vitals i viceversa. Però el mètode segueix sent el silenci. El silenci fa callar l'ego. Aquest ego ja pot percebre l'alteritat. El silenci és el gran antídoto contra l'opacitat. La ceguesa interior es produeix quan entrem a la caixa. Això és l'egoisme, el que anomenem pecat. Quan un entra a la caixa, tot es torna fosc. Ja només veig els meus problemes, aspiracions, metes, frustracions, pors. La mística és buidar la nostra ment, la nostra consciència, de tota la brossa que impedeix actuar l'atenció amb plenitud.⁸

TEMÀTICA CLAU	CONTINGUTS	OBJECTIU GENERAL	DESCRIPTORS
LA CALMA	• La pau • El silenci i l'experiència silent (els sorolls interiors) • L'atenció plena • La relaxació i la meditació	Cultivar la calma i l'atenció plena	• Aprendre a parar • Cultivar la soledat, el silenci i la quietud • Aprendre a relaxar-se i meditar • Prendre consciència dels sorolls interiors • Ser conscient i acceptar el moment present

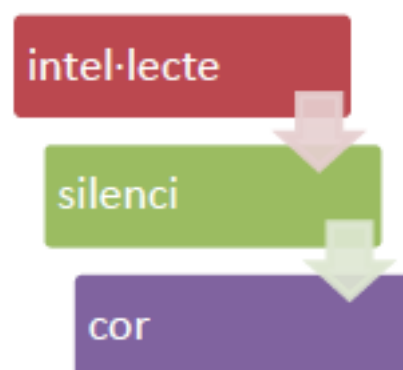
⁶ Luis López González. Educar la interioritat. Ed. Plataforma actual. P. 63.

⁷ Adaptació del text «Silencio y interioridad» del llibre de Mario Píera, Educar en el silencio y en la interioridad.

⁸ José María Bautista Guadalupe. Maestros del corazón, p. 153.

La introspecció

Igual que a bussejar se n'aprèn bussejant, amb això de la interioritat passa el mateix: l'exercici de la introjecció és l'única via per baixar al fons.⁹ És un camí de doble direcció, d'anada i tornada: «El camí condueix a una trobada en el lloc més personal del meu jo que m'impulsa a una sortida i a una entrega». A una recerca del canvi i la transformació social des de dins. Concebre així la persona tindrà unes conseqüències extraordinàries a nivell personal, social, educatiu, etc. «Però el silenci no és un fi en si mateix, i en això difereix la interioritat cristiana de les invitacions a fer callar pensaments i emocions per adquirir una pau mental. L'experiència desemboca en el descobriment d'estar habitat i que quan arribem a connectar amb el nostre cor, algú ens està esperant. Com deia santa Teresa: Filles, que no esteu buides. Estem habitats i no buits.¹⁰» Es podria definir com l'art d'obrir camins cap endins. Tancar els ulls és un gest que impressiona perquè suposa tornar a casa, tornar cap al cor. Els ulls tancats obren espais d'intimitat i creen un espai saludable de l'exterior, de tot el que no és aquí i ara.



Aquest camí de trobament i retrobament de la pròpia identitat està buscant la resposta de la pregunta «Qui sóc?». La resposta del qui ha de ser resolta de manera narrativa. «La identitat narrativa» és relatar la història de la nostra vida. En el procés de la vida el subjecte és coautor de la pròpia història. Les qüestions morals, espirituals i de dignitat es troben teixides en un marc referencial. És allà on trobem sentit a les nostres vides i d'on brolla l'agraïment del do rebut. On es troba el nostre marc és on s'integra la nostra identitat. Sens dubte, el software de fons per desenvolupar la identitat és la consciència. No pot existir identitat sense adonar-se'n, ja que la identitat i la consciència caminen de la mà.¹¹ La consciència és la frontissa del jo [...]. La nostra existència és un mirall de tot el que fem i pensem [...]. Una percepció i una capacitat de pensar sobre el món, incloent la nostra experiència, que ens distingeix, que ens fa ser.¹²

TEMÀTICA CLAU	CONTINGUTS	OBJECTIU GENERAL	DESCRIPTORS
LA INTROSPECCIÓ	• La identitat i la consciència • La imaginació • La creativitat • La narració personal • El diàleg intern • L'agraïment	Descobrir-se per viure la vida amb sentit	• Descobrir el propi jo • Ser capaç d'imaginar, crear i meravellar-se per estimular canvis que promouen el desenvolupament i la transformació • Fer-se preguntes profundes i de sentit de la vida • Narrar la pròpia vida utilitzant diferents recursos i mitjans • Desvetllar la necessitat de viure la vida amb sentit • Acceptar i agrair les experiències de la pròpia història



L'harmonia emocional

Les emocions són una part essencial de la vida. Contínuament experimentem emocions. Però molt poques vegades ens parem a reflexionar sobre aquests punts: Què són les emocions? Com influeixen en el pensament i en el comportament? Si una emoció s'activa a partir d'un esdeveniment, tenim un mecanisme innat que valora qualsevol estímul que arriba als nostres sentits. Davant d'aquest estímul el mecanisme pregunta: Com afecta això la meua supervivència? Com afecta això el meu benestar? Davant d'això s'activa una resposta emocional.¹³

Aprofundir en les emocions suposa un exercici d'introspecció, un exercici d'interioritat. Arribar a conèixer les pròpies emocions i els seus efectes en el pensament i en el comportament significa aprofundir en el coneixement de la vida interior. L'educació emocional utilitza la introspecció com a via per facilitar el coneixement d'un mateix i dels fenòmens emocionals. La introspecció és una mena d'inspecció interna per arribar a conèixer els propis estats mentals i emocionals. Així mateix la introspecció retrospectiva és la capacitat de recordar estats mentals del passat i reflexionar-hi. Això permet prendre consciència de l'emoció experimentada en aquell moment. La introspecció també significa reflexionar sobre un mateix. És a dir, sobre la vida interior. També es considera una condició prèvia per a la regulació emocional. La introspecció probablement sigui el nexce d'unió entre les competències emocionals i la interioritat.¹⁴ Aquesta via comuna de la introspecció en l'educació del cor des de les dues vessants esdevé una oportunitat interessant per assaborir la vida, prendre consciència plena del que passa i em passa, i buscar la bondat que hi ha en mi. Perquè d'alguna manera cal mastegar bé el que ens passa al llarg de la nostra història sense convertir-nos en uns éssers espectadors. Prenem protagonisme quan ens fem conscients dels esdeveniments que ens marquen i configuren el nostre ésser i hi aprofundim.

Si les parts cognitiva i afectiva se situen en diferents dimensions de la persona, la interioritat es relaciona amb el cor, és subjectiva i, per tant, emocional. És personal, privada, profunda... i amagada. És quelcom espiritual. La interioritat és una experiència del cor. Per tant, també està present en la dimensió emocional. Així doncs, treballant l'autoconsciència, la persona es fa conscient del seu món interior, del que fa referència a la intimitat, del que no és observable des de fora. Aquesta interioritat és un espai d'autoreflexió que permet aprofundir en el que vivim. És una reflexió que requereix temps, silenci, concentració, que demana fer-se sense pressa. I en aquesta vida interior ens preparem per viure amb profunditat. Buscar sentit a la vida. Ens formulem grans preguntes a partir de la vivència pròpia. Qui sóc jo? Què hi faig, en aquest món? Com sóc? Quin és el sentit de la meua vida?

TEMÀTICA CLAU	CONTINGUTS	OBJECTIU GENERAL	DESCRIPTORS
LA INTEGRACIÓ EMOCIONAL	• Identificació i descripció d'emocions • Canalització d'emocions • Cos, emoció i pensament • Experiències personals de vida	Harmonitzar les pròpies emocions com a font de creixement i expressió del món interior	• Identificar i expressar les emocions • Identificar les experiències personals de vida que ajuden al creixement integral de la persona • Aprendre a expressar el món interior • Expressar emocions, pensaments i estats anímics a través del cos

¹³ Rafael Bizquerra. Maestros del corazón, p. 225.

¹⁴ Rafael Bizquerra. Maestros del corazón, p. 231.

Percepció i expressió simbòlica

La pedagogia de la interioritat és la pedagogia de la mirada, de la mirada interior o del cor. La guineu diu al Petit Príncep: «L'essencial és invisible als ulls. Només s'hi veu bé amb el cor». El nostre repte com a educadors és encarnar aquesta metàfora, és a dir, que els nostres ulls siguin del cor, que puguin intuir, que puguin pressentir i que puguin veure el que s'amaga darrere les aparences visibles, darrere les conductes que es manifesten i darrere l'interior mateix dels fets que s'esdevenen. Els ulls són com les finestres de casa nostra. A través dels ulls mirem el món i, a través dels ulls, el món ens toca a nosaltres.

Un dels reptes a què fa front l'ésser humà és donar respostes a la pregunta sobre la pròpia individualitat. És una tasca tant personal com social. El conèixer-me i reconèixer-me té molt a veure amb les preguntes de les grans qüestions de la humanitat: Què sóc? Qui sóc? Què he de fer? Les persones som éssers culturals, no tenim cultura, sinó que som cultura en nosaltres mateixos. D'aquesta manera som capaços de «fer-nos càrrec de la realitat i de rel·ligar-nos en ella»¹⁵. Per tant, podem dir que les persones som éssers simbòlics, expressem i percebem la vivència de l'encontre amb la realitat a partir de gestos i símbols. És a partir de la nostra experiència humana que llegim el món. Necessitem crear llaços amb la realitat que ens envolta i un mitjà és el símbol. Un símbol és la unió de dues parts, (Symbolon: allò que ens uneix), allò que fa present una altra realitat, una altra existència. Tots tenim símbols que ens lliguen a la realitat, encara que siguin compartits o no. D'aquesta manera dotem de sentit el que vivim, llegim la nostra existència i ens fem capaços de narrar-la. Podem identificar objectes, vestits, gestos, imatges que ens transporten, que fan presents moments, persones, experiències humanes de la nostra vida que ens configuren en el camí. El fet de facilitar aquesta consciència tant en la percepció com en l'expressió dels símbols propis o els símbols compartits ens fa explicar, comprendre, narrar i compartir allò que construeix l'essencial de la nostra persona. El símbol, en definitiva, és la porta que ens permet entrar en un món interior de vegades difícilment explicable amb la paraula.

CARACTERÍSTIQUES DELS SÍMBOLS:

- a) Ens fan reflexionar. Són un llenguatge obert, que no defineix, sinó que desvetlla una realitat humana.
- b) És necessari que ens hi vinculem d'alguna manera.
- c) Són molt poderosos, perquè apel·len, no només al cap, sinó també al cor.
- d) Poden degradar-se, crear-se o fins i tot canviar de significat.
- e) Hi ha símbols personals i comunitaris. Són unificadors i referents.



¹⁵ X. Zubiri



TEMÀTICA CLAU	CONTINGUTS	OBJECTIU GENERAL	DESCRIPTOR
PERCEPCIÓ I EXPRESSIÓ SIMBÒLICA	• La mirada • La contemplació • La paraula • L'expressió simbòlica de l'experiència personal • La creativitat	Percebre i expressar simbòlicament la pròpia vida i riquesa interior	• Educar la mirada diferent i profunda de les coses • Diferenciar entre veure, mirar i contemplar • Naturalitzar la mirada interior • Aprendre a anar a dins mitjançant la paraula • Saber expressar-se simbòlicament des de l'experiència personal • Expressar el món interior de manera creativa

Consciència corporal

Prendre consciència del propi cos significa considerar-lo en la plenitud del que és: com el santuari, l'athanor, la llar on es duu a terme la GRAN OBRA DE LA NOSTRA VIDA. Així mateix, la matèria primera és aquesta gran obra. Cal treballar-la per construir-la. Pensem per un moment la diferència entre «jo tinc un cos» o «jo sóc el meu cos». Descobrim que l'autoconcepte de cada una de les frases és molt diferent si les comparem.

És la mateixa ànima que per viure es fa cos. El cos sempre és cos conscient i l'ànima sempre és consciència en el cos. No hi podria haver un únic home o dona en un cos inanimat i no hi podria haver tampoc un pensament que estigués desencarnat, separat de tota imatge. Intentem expressar la brillantor de la nostra ànima en el cos, diferenciant tota corporalitat sorda i inexpressiva. És en el cos que ens trobem instal·lats en l'exterior. També és des del cos que l'exterior penetra de vegades violentament, sense consultar, com un risc, com una amenaça. Estem lligats a la condició de l'exterior on ens elaborem el nostre destí i la nostra decisió personal. S'ha d'evitar el gran risc de mentalització o intel·lectualització de la interioritat. No es tracta de parlar sobre interioritat, sinó prendre'n consciència, habitar-la, sentir-la, assaborir-la, expressar-la, comunicar-la i compartir-la. La paraula clau és CONSCIÈNCIA. La consciència que s'ha d'abocar i vessar sobre el cos per viure la interioritat com un misteri encarnat. La qüestió fonamental no és fer coses amb el cos, sinó SER, FER i RECONSTRUIR-NOS com a cos interior, un espai habitat. Tot el que es manifesta fora és la manifestació d'allò interior que es fa proper gràcies al cos que som.

La respiració en si mateixa és l'etern reinici d'un moviment de transformació. Si no la reduïm al moviment «físic» purament inconscient del cos que tenim, si l'executem conscientment com una actitud del cos que som, potser llavors es pot convertir espontàniament en un mitjà de transformació que permet al SER penetrar en nosaltres.¹⁶



¹⁶ K.G. Dürkheim. Experimentar la transcendència. Barcelona: Ed. Luciérnaga, 1991. P. 54.

TEMÀTICA CLAU	CONTINGUTS	OBJECTIU GENERAL	DESCRIPTORS
CONSCIÈNCIA CORPORAL	• La respiració • La percepció a través dels sentits • L'expressió corporal • El cos com a expressió del món interior. • Relació cos- ment	Integrar el cos com a possibilitat de descobrir i expressar la riquesa interior	• Ser conscient del món interior a través de la respiració i la relaxació • Estimular la percepció a través dels sentits com a porta de la interioritat • Acceptar la pròpia imatge corporal • Despertar una nova sensibilitat entorn a la corporeïtat • Descobrir el cos com a possibilitat de descobrir, manifestar i expressar la riquesa interior

El projecte de vida

El projecte de vida d'un infant s'inicia des que comença a satisfer les primeres necessitats i a escollir, la qual cosa es farà més patent a mesura que la seva consciència es desenvolupi i tingui més marge d'opció. Per això, viure és una mena d'encaix continu, de sentir, pensar i fer. La interioritat és com una dansa amagada entre aquests tres infinitius. Cal cuidar la coherència i ajudar els nens i nenes a escoltar el seu interior a través dels seus pensaments i sentiments, per poder ajustar-ho al seu exterior, és a dir, a la seva conducta.¹⁷

Cada persona està cridada a prendre les regnes de la seva vida, a ser l'artífex principal del seu camí. Progressivament descobreix el sentit de la seva vida i allò que pot aportar als altres: en definitiva, el seu projecte de vida.¹⁸ Sovint és necessari un aprenentatge per tal que la persona arribi a llegir les seves emocions, els seus pensaments, els seus sentiments i la seva pròpia història. L'educació en la interioritat que volem desenvolupar requereix experiències progressives que impliquin a la persona en totes les dimensions. La interioritat permet descobrir el sentit de la vida i la presència de Déu si entrem en acció.¹⁹ D'alguna manera, la descoberta i connexió amb el món interior és un procés que ha de comportar la consciència de «com és» i «com serà» la meva vivència en l'exterioritat. La recerca de la pròpia identitat no queda limitada a la dinàmica interna, sinó que forma part del procés, la configuració i l'esdevenir del nostre SER que necessita sempre d'un «nosaltres», un tret molt característic cristià. Dit d'una altra manera, cultivar la interioritat ha de comportar un «trobar el meu lloc al món» en clau relacional, compromesa i transformadora. Estem parlant de vocació.

TEMÀTICA CLAU	CONTINGUTS	OBJECTIU GENERAL	DESCRIPTORS
PROJECTE DE VIDA	• Les pròpies necessitats • Les pròpies capacitats • Els meus valors • Els meus talents • La vocació	Discernir sobre la pròpia vocació i el meu lloc al món	• Descobrir les pròpies necessitats • Descobrir les pròpies capacitats • Descobrir els propis talents • Reflexionar sobre els propis valors • Descobrir els reptes que cadascú té en relació amb els propis valors i el descobriment de la pròpia vocació • Aprofundir en la vocació com a servei als altres, realització personal en totes les dimensions de la persona i orientada a la transformació del món

¹⁷ Luis López González. Educar la interioritat. Ed. Plataforma actual. P. 193.

¹⁸ Document marc de la pastoral vocacional de la Província L'Hermitage. Es posà a caminar amb ells.

¹⁹ Document marc de la pastoral vocacional de la Província L'Hermitage. Es posà a caminar amb ells.

Objectius generals	Infantil	Primària	Secundària	Batxillerat
Cultivar la calma i l'atenció plena.	• Aprendre a parar. • Aprendre a relaxar-se. Escoltar el silenci.	• Experimentar la quietud i els moments de pau. • Aprendre a relaxar-se i meditar. • Experimentar el silenci.	• Fer experiència de la soledat, el silenci i la quietud. • Integrar tècniques de relaxació i meditació a la pròpia vida. • Ser conscient del moment present i acceptar-lo. Prendre consciència dels sorolls interiors.	• Fer experiència de la soledat, el silenci i la quietud. • Integrar tècniques de relaxació i meditació a la pròpia vida. • Ser conscient del moment present i acceptar-lo. Prendre consciència dels sorolls interiors.
Descobrir-se per viure la vida amb sentit.	• Descobrir el propi jo: Què sóc? Com sóc? • Desenvolupar la imaginació i la creativitat. • Fer-se preguntes. • Expressar característiques del propi jo.	• Reflexionar sobre el propi jo: Què sóc? Com sóc? Qui sóc? • Reflexionar sobre la pròpia identitat. • Fer-se preguntes sobre la pròpia vida i l'existència. • Narrar la pròpia vida en diferents mitjans d'expressió. • Ser capaç d'imaginar i crear per promoure canvis personals i grups. • Acceptar i agrair les experiències que fan créixer.	• Aprofundir sobre el propi jo: Què sóc? Com sóc? Qui sóc? • Cercar la pròpia identitat. Fer-se preguntes profundes. • Narrar la pròpia vida utilitzant diferents recursos i mitjans. • Ser capaç d'imaginar, crear, meravellar-se, per estimular canvis que promouen el desenvolupament i la transformació personal i de l'entorn. • Acceptar i agrair les experiències de la pròpia història.	• Conèixer el propi jo: Què sóc? Com sóc? Qui sóc? Per què i qui sóc? • Aprofundir en la pròpia identitat. • Explorar el sentit profund de la vida. • Narrar la pròpia vida utilitzant diferents recursos i mitjans. • Ser capaç d'imaginar, crear, meravellar-se, per estimular canvis que promouen el desenvolupament i la transformació personal, de l'entorn i del món. • Acceptar i agrair les experiències de la pròpia història.
Integrar el cos com a possibilitat de descobrir i expressar la riquesa interior.	• Parar atenció a la respiració. Escoltar els senyals del cos. Expressar amb el cos. • Descobrir a través dels sentits.	• Ser conscient del món interior a través de la respiració i la relaxació. • Prendre consciència del cos i escoltar els senyals. • Explorar a través dels sentits. • Realitzar moviments de manera conscient. • Aprendre a interpretar les percepcions del cos. • Manifestar sentiments amb el cos.	• Ser conscient del món interior a través de la respiració i la relaxació. • Entendre el cos com l'expressió del món interior. Explorar a través dels sentits. • Aprendre a interpretar les percepcions del propi cos. • Manifestar i expressar sentiments amb el propi cos. • Interpretar les imatges corporals pròpies i de l'altre.	• Ser conscient del món interior a través de la respiració i la relaxació. • Adquirir una nova sensibilitat entorn la corporeïtat com a expressió i porta del propi món interior. • Aprendre a sortir de la ment per estar atents als sentits i al moment present. • Aprendre a interpretar les percepcions del propi cos. Entendre el cos com a possibilitat de descobrir, manifestar i expressar la riquesa interior. • Aprendre a unificar una imatge corporal coherent amb el propi interior.

Percebre i expressar simbòlicament la pròpia vida i riquesa interior.	• Experimentar la sorpresa d'allò que veiem. • Aprendre a mirar i obrir-se a allò que veiem. • Expressar sentiments i experiències de manera creativa.	• Aprendre a contemplar. • Expressar el món interior de manera creativa. • Identificar el valor diferent dels objectes que prenen un significat únic per a cadascú. • Expressar emocions i sentiments a través de símbols, imatges, objectes, etc.	• Aprendre a interioritzar mitjançant la paraula. • Diferenciar entre veure, mirar i contemplar. • Expressar el món interior de manera creativa. • Identificar símbols personals que expliquen la pròpia vida.	• Aprendre a interioritzar mitjançant la paraula. • Desenvolupar una mirada diferent i profunda de les coses. • Expressar el món interior de manera creativa. • Saber expressar-se simbòlicament des de l'experiència personal. • Identificar el transcendent de la simbologia del nostre entorn.
Harmonitzar les pròpies emocions com a font de creixement i expressió del món interior.	• Identificar les sensacions del moment present. • Expressar com em sento en diferents mitjans.	• Aprendre a gestionar un remolí emocional. • Expressar emocions, pensaments i estats anímics a través de diferents mitjans.	• Identificar les experiències personals de vida que ajuden al creixement. • Expressar emocions, pensaments i estats anímics a través de diferents mitjans.	• Identificar les experiències personals de vida que ajuden al creixement. • Expressar emocions, pensaments i estats anímics a través de diferents mitjans.
Discernir sobre la pròpia vocació i el meu lloc en el món.	• Descobrir les pròpies necessitats.	• Descobrir les pròpies capacitats i talents. • Reflexionar sobre la importància dels valors propis. • Desvetllar els somnis de la pròpia vida.	• Reflexionar sobre la pròpia escala de valors. • Discernir sobre els reptes personals. • Ser conscient de les pròpies decisions.	• Descobrir els reptes que cadascú té en relació amb els propis valors i al descobriment de la pròpia vocació. • Aprofundir en la vocació com a servei als altres, realització personal en totes les dimensions de la persona i orientada a la transformació del món. • Reflexionar sobre el propi lloc al món.

EIX UN MATEIX

Pla d'Acció Tutorial



«No hi ha cap judici de valors més important per a l'ésser humà, ni cap factor més decisiu per al seu desenvolupament psicològic i la seva motivació que l'examen que fa d'ell mateix.»
Branden (1969)

EL TREBALL DE L'AUTOESTIMA A LES ESCOLES MARISTES



Ales escoles maristes pretenem desenvolupar el creixement integral i harmònic dels nostres infants i joves, i això suposa tenir cura tant de la vessant intel·lectual i racional, com de la vessant emocional, espiritual i social de cadascun d'ells. Per tant, aquest creixement integral té a veure amb totes les dimensions de la persona. L'escola marista és un lloc d'aprenentatge, de vida, d'evangelització. Com a escola, ensenya els alumnes «a aprendre a conèixer, a fer, a viure junts, a ser». Per desenvolupar el creixement integral és fonamental treballar l'àmbit de l'autoconeixement i l'autoestima en aquest eix que anomenem «un mateix». Adquirir

una autoestima sana permet els infants i joves afrontar la vida a nivell personal i professional. Suposa desenvolupar en els nois i noies la capacitat de relacionar-se positivament amb un mateix, amb els altres i amb l'entorn, per assolir el benestar personal.

L'AUTOESTIMA I L'AUTOCONCEPTE: ALGUNES BASES TEÒRIQUES

És difícil concretar una definició definitiva d'autoestima i d'autoconcepte. Per aproximar-nos als conceptes i fer una interrelació ens basarem en diferents autors:

Pope (1988) emprà una definició segons la qual l'autoestima és l'avaluació que cadascú fa del concepte que té d'ell mateix. Segons Pope, l'autoestima «està basada en la combinació de la percepció d'un mateix i el seu l'ideal. L'ideal d'un mateix és la imatge del que agradaria ser, el desig de posseir determinats atributs».

Segons Guitart (1998), l'autoestima implica una valoració de la imatge del jo que té cada persona, la construcció mental de com es percep –el grau d'amor propi de cadascú– i es mesura comparant el que es fa o s'és amb algun criteri estàndard proposat per un mateix o per altres persones.

L'autoestima demana conèixer-se a si mateix pel que fa a les habilitats, les limitacions i les necessitats que un té, capacitats, actituds i interessos, etc. També fer-ho de manera realista, d'acord amb les característiques personals i atenent els diferents contextos on es participa, per poder dur a terme una valoració d'allò que un és, creure en les pròpies possibilitats i tenir intenció de superar-se i millorar.

Cal diferenciar l'autoestima de l'autoconcepte. L'autoconcepte és la percepció o representació que cadascú es fa d'un mateix, la visió que cadascú té de les pròpies habilitats, característiques i qualitats, el que Goleman (1998) defineix com el mapa intern de les pròpies preferències, capacitats i deficiències.

L'autoconcepte inclou l'opinió sobre el que un es creu que és (qualitats físiques, psicològiques, afectives i socials), sobre les pròpies accions o sobre les possibilitats i les habilitats personals (presents i futures). És pluridimensional, ja que abraça diferents aspectes d'un mateix. A més, en ser una representació subjectiva, es pot correspondre amb la realitat o no.

La percepció que es té d'un mateix o autoconcepte pot entrar en discrepància amb el jo ideal, o imatge del que es voldria ser. Quan no hi ha discrepància ens trobem davant d'una autoestima positiva, però si hi ha discrepància es produeixen desajustos en l'autoestima. Com més petita sigui la distància entre el jo ideal i el jo real, més gran serà l'autoestima, mentre que, com més gran sigui la distància, més baixa serà l'autoestima, encara que les altres persones percebin l'individu de manera positiva. Si hi ha discrepància però no és important, farà de regulador de l'autoestima, ja que servirà per anar marcant fites superables.

Pope assenyala cinc àrees en les quals, en general, els infants i joves tendeixen a valorar-se: autoestima global (percepcions, sentiments i valoracions com a persona), imatge acadèmica (els assoliments a l'escola), corporal (la imatge, les habilitats i les destreses físiques), familiar (com se sent valorat per la família) i social (manera com s'avalua respecte els altres).

Coopersmith (1967) va trobar que els individus poden desenvolupar nivells saludables d'autoestima en una o més àrees, sobretot si reben l'aprovació de les persones del seu grup de referència.

Així doncs, l'autoestima està interrelacionada amb l'autoconcepte de cadascú. És a aquest autoconcepte al qual s'aplica la pròpia valoració, allò a què es dóna valor o no. Si un s'agrada com és (el que fa, el que sent, etc.), pot tenir una bona autoestima.



La valoració que els altres fan de nosaltres (sigui certa o no) la traïem, normalment, de la percepció que en tenim, és a dir, percebem una valoració dels altres sobre nosaltres mateixos a partir d'accions, actituds i paraules que l'altra gent ens adreça, i aquest barem és el que podem utilitzar per avaluar-nos (sobretot si prové d'algú important o significatiu per a nosaltres). Així, un infant pot tenir una autoestima alta perquè el que fa està ben valorat i explicitat com a tal per una persona de referència, i és aquesta



valoració la que utilitza com a criteri propi per estimar-se a si mateix. Recordem com en la infància i en l'adolescència, el que és correcte o no, allò a què s'ha de donar valor o no, està influït (dirigit moltes vegades) per les persones que l'infant estima, valora o a qui atorga el poder i l'autoritat de decidir. D'aquí ve la importància que el professorat i la gent de referència d'infants i joves transmetin imatges, de cada alumne, valuoses i adequades a les característiques de cada alumne. Els infants i els joves necessiten sentir-se valorats i reconeguts per les persones de referència. Això els proporciona seguretat i els ajuda a tenir una autoestima elevada.

El desenvolupament de l'autoestima forma part d'un procés continu de construcció personal. És una realitat dinàmica que es modifica amb l'experiència, tot integrant noves dades i informacions. Les eleccions que es fan, les decisions que es prenen al llarg de la vida van modelant l'autoconcepte i, en la mesura que canvien les persones o les circumstàncies, la manera de satisfer la necessitat d'autoestima pot anar canviant. Per tant, en aquest desenvolupament, a nivell educatiu cal centrar-se en el coneixement d'un mateix. Primer de tot cal fer-se una pregunta prèvia i fonamental sobre qui sóc jo i com sóc jo en totes les meves dimensions.

En el desenvolupament de l'autoestima intervenen factors biològics (el propi temperament), socials (la informació sobre nosaltres que rebem dels altres) i emocionals (com filtrem emocionalment la informació que rebem). Tot això genera un ventall de sentiments sobre un mateix que poden ser positius o negatius.

La informació que es rep de les persones properes fa com de mirall (jo em veig a mi mateix a través de tu). Per tant, la persona no es construeix individualment ella mateixa, cal partir del principi que el jo es construeix plenament sempre per un tu. L'aspecte relacional en el creixement personal és molt important per enfocar la relació amb un mateix. Tot això sempre ve determinat des del minut zero de vida, diuen alguns especialistes que en tot aquest aspecte relacional cal cuidar especialment els anys de zero a set i incidir-hi per poder assolir una bona autoestima.

Les persones properes són els pares i el nucli familiar (entès com aquelles persones de la família amb qui el nen manté una relació directa), mestres i companys. La relació amb els companys tindrà una importància rellevant a partir dels vuit o nou anys fins a l'adolescència, quan el grup d'amistats pot arribar a reemplaçar totes les altres influències. Les persones properes informen el nen o el jove de com és, l'informen de com és valorat i de si és volgut o no. Aquestes apreciacions produiran satisfacció o bé frustració. També la informació que rep el nen li diu si està responent o no a allò que s'espera d'ell. Una vegada els nens o els joves hagin desenvolupat una imatge de qui son, seran capaços de comportar-se de manera conseqüent amb el seu autoconcepte. Aquest camí de la relació amb un mateix cal anar acompanyat i potenciat a través de la intenció educativa a l'escola marista. Per aquesta raó, el Pla d'acció tutorial marista, vol tractar aquest eix, no de forma fragmentària i aïllada, sinó de manera integrada en el procés educatiu. Aquest àmbit, juntament amb els altres eixos, vol ser un procés que acompanyi la maduració personal de l'infant i jove així com oferir un camí de discerniment personal sobre el sentit de la vida.

Per concretar el treball pedagògic de l'eix d'un mateix ens basarem en 4 pilars bàsics que tenen en compte les definicions a les quals ens hem aproximat anteriorment. Les condicions que prioritzarem per afavorir el treball de l'autoestima a través del Pla d'acció tutorial seran les següents:

- LA IDENTITAT: autoconeixement, autoconcepte, singularitat, integritat personal, autorespecte, autoafirmació.
- LA VINCULACIÓ: afectiva, convivència, pertinença, sociabilitat, sentiment comunitari.
- LES CREENCES I ELS VALORS: escala de valors, existència de models (referents, sentir-se emparat, seguretat).
- L'EMPODERAMENT: competència, apropiació, autoeficàcia, responsabilitat d'un mateix, autoavaluació, aprendre dels errors, prendre opcions.

LA IDENTITAT

És el resultat del coneixement i respecte incondicional que l'infant o l'adolescent sent per les pròpies qualitats o atributs que el fan sentir especial o diferent dels altres. En el procés de desvetllament vocacional és fonamental la pregunta «Qui sóc jo?». És la pregunta prèvia que es respon amb el treball de l'autoconcepte. Si no sé qui sóc jo, les opcions a la pròpia vida queden buides de contingut vocacional.

Aquest sentiment d'identitat també s'enforteix en el seu interior a partir del recolzament, del respecte i de l'aprovació de les seves qualitats per part de les persones significatives del seu voltant amb les quals manté un vincle afectiu, com ara els progenitors, el mestre o professor tutor, els monitors de l'esplai, entre d'altres.



Per construir la identitat, l'infant ha d'haver viscut unes experiències que li permetin mostrar i adonar-se de les seves singularitats, característiques, dons i talents, etc. Els individus amb autoestima sana han rebut el suport i l'aprovació pel fet de ser diferents o especials i expressen la seva singularitat de moltes maneres.

La persona, per madurar en la seva identitat, necessita haver sentit les experiències que assenyalen a continuació, al llarg del seu procés de creixement i maduració:

- Respectar-se: ha de valorar les seves accions i aprendre a confiar en les seves capacitats i sensacions, cosa que s'afavoreix quan els adults de referència el respecten i el tenen en consideració.
- Saber que ell és especial, encara que s'assembli als altres en moltes coses: aquest sentiment és conseqüència del tracte que rep dels altres. Ell és conscient de les potencialitats, els punts forts i els punts febles de cadascú. Segons la manera com l'infant es posiciona i amb l'estil amb què fa les coses, obtindrà uns resultats ben diferents; per això és molt important observar aquests elements i ajudar-lo a ser conscient de la seva manera de ser i de fer les coses.
- Saber que els altres el consideren únic: ho aprèn pel que diu la gent sobre ell i sobre com és tractat. Tractar-lo com si fos únic és la base de la construcció de la identitat.
- Ser capaç d'expressar-se a la seva manera: sembla que, si l'infant s'ajusta a un esquema rígid, sense tenir l'oportunitat d'experimentar maneres alternatives de comportar-se, hi ha moltes possibilitats que s'estructuri una manera de fer inflexible i conformista.
- Utilitzar la imaginació i deixar fluir la seva potencialitat creativa: una característica de la persona és la creativitat, cosa que manifesta, principalment, quan juga. Ara bé, necessita sentir com els seus adults valoren aquesta capacitat per tal que, a poc a poc, ho apliqui a la vida real i comprovi els avantatges en la resolució de dubtes, problemes
- o situacions d'indecisió, etc.
- Gaudir del fet de ser diferent, a l'hora que aprèn a respectar les diferències dels altres: els infants gaudeixen d'ells mateixos si veuen que els seus progenitors gaudeixen amb ells; per tant, és molt probable que si perceben que els seus pares no gaudeixen de la seva singularitat, aprenguin a no gaudir d'ells mateixos.



En totes les cultures hi ha dos forces antagòniques en equilibri dinàmic, la tendència a la uniformitat gregària i la tendència a la diferenciació individual. La primera, està encaminada al manteniment de la identitat cultural del grup social de pertinença, mentre que la segona permet desenvolupar la identitat de la persona i així la seva autorealització. Com el grup i l'individu es necessiten, però a la vegada es limiten mútuament, s'ha d'evitar polaritzar la situació per tal d'impedir que un dels dos elements s'ofegui; per tant cal l'equilibri, desenvolupar una adaptació mútua, preveure les situacions dilemàtiques i resoldre el problema amb una negociació de respecte mutu, a l'estil guanyo/guanyes.

Per això és complex el fet d'estimular la sensació de ser únics, ja que sembla que això pot fer sentir la persona estranya, diferent a la normalitat, especial, amb un valor negatiu, incòmoda per al grup. Per a l'infant, la recerca de la identitat forma part de la motivació natural, de la curiositat encaminada al descobriment del que té dins seu; energia combinada amb la curiositat cap els elements del seu entorn que tothom valora.

Aquest sentiment de singularitat és tan fort en els infants, que si no se li reconeixen les seves qualitats positives, arriba, fins i tot, a identificar com a úniques qualitats específiques les seves febleses. Si l'adult manté una actitud de negació de la pròpia identitat, l'infant es veu abocat a exhibir aquestes característiques negatives com si l'afalaguessin continuament. És el cas de l'alumne que es creu el pitjor de l'aula, el pallasso de la classe o bé l'enemic del mestre, i que el porta a aprofitar la més mínima ocasió per demostrar qui és; dirà i farà coses que provoquin tensions, fins i tot sabent que pot ser castigat. Així és com les crítiques i les desaprovacions contínues el porten a fabricar/autoconstruir una imatge negativa de si mateix.

L'edat i les condicions de vida canvien aquells elements que es veuen com a singularitats. I també és molt freqüent que infants i adults no coincideixin a qualificar de singularitats diferents atributs. Un alumne molt intel·ligent pot donar per fet que ho és i buscar l'aprovació dels seus

pares pel comportament social o esportiu, els quals poden seguir capficats a elogiar exclusivament els seus resultats acadèmics.

Per ajudar un infant a sentir-se singular, cal que se li proporcionin moltes oportunitats i, sobretot, se sentin escoltats, s'expressin verbalment, artísticament, físicament, lúdicament, a més d'ajudar-lo a complir amb les seves obligacions. És millor recolzar-lo positivament, i fer-li viure (i no només fer-li comprendre cognitivament) que els adults gaudeixen veient aquelles expressions naturals de la seva personalitat. I al mateix temps, tal com s'ha dit abans, se l'ajuda a descobrir quines són les seves singularitats.

L'alumne pot experimentar aquesta sensació de singularitat en moltes facetes de la seva vida; habitualment, descobreix una característica singular quan s'adona que un adult li reconeix una expressió, un atribut concret o una habilitat determinada diferent als altres.



LA VINCULACIÓ

S'entén per vinculació el sentiment de participació i pertinença. El sentiment de pertinença és conseqüència de la satisfacció que obté el nen o jove en establir vincles per a ell i que els altres també reconeixen com importants.

Per tal d'afavorir un bon grau de vinculació, l'alumnat necessita sentir que:

- Forma part d'un grup (hi pertany, hi està vinculat): se sent membre important i necessari de la família, de la classe, de la colla, de l'equip, del grup de treball, etc.
- Està relacionat amb els altres: existeix bona comunicació, sentiments compartits i recolzament entre companys.
- S'identifica amb grups concrets: l'alumnat pot etiquetar els models de participació (sóc un «llop», jugo a l'equip dels «tigres», pertanyo a la classe de 4t, sóc català, etc.). Totes aquestes etiquetes defineixen parcialment el seu sentit d'identitat i li donen la sensació de mantenir relacions concretes i específiques.
- Té un passat i una herència personal quant a les seves vinculacions, llocs i moments. Història personal. Als nens els agrada molt que els pares i mestres els expliquin les coses que han viscut al llarg de la seva vida.
- Posseeix quelcom important. Des del «meu, meu» inespecífic del nen petit i, a mida que va creixent, va deixant pas a noves relacions amb els objectes (la meva pilota, el meu tren elèctric, els meus CD, la meva bicicleta, etc.), formant-se així la base per tal d'establir una intimitat amb els altres. L'interès desmesurat per col·leccionar o guardar coses expressa aquesta necessitat.
- Els altres mostren estima per aquelles persones o coses amb les quals ell estableix les seves relacions. Si el nen veu que s'aprecien la seva família, la seva escola, els seus amics, les seves pertinences, la seva raça, la seva religió, etc. augmentaran els seus sentiments respecte la seva pròpia vàlua.
- És important per als altres. Això significa que es nota la seva presència, que s'escolten i consideren els seus punts de vista, que les seves necessitats es tenen en compte a l'hora de prendre decisions i, el que és més important, que se l'estima i se'l respecta.

Els nens necessiten sentir-se relacionats amb les persones que són importants a les seves vides: pares, germans, amics, mestres, etc. I el grau de vinculació amb aquestes persones té una relació directa amb la comoditat, la seguretat, la comprensió, l'humor i la bona voluntat que caracteritzen aquestes relacions. Les discussions, les frustracions i la mala comunicació perjudiquen el grau de la seva vinculació.

El grau de vinculació es fa més fort o més feble segons les circumstàncies en què es troba. Depèn del moment vital on ens trobem es dóna prioritat a uns o altres vincles. De manera semblant, en circumstàncies que no li siguin familiars, el nen buscarà relacions amb aquells amb qui comparteix característiques comunes que són importants per a ell en aquell moment. Fet que explica moltes relacions «estranyes» que de vegades els adults no acaben de comprendre.



Aquestes vinculacions van més enllà de les pròpies relacions humanes. Els vincles amb llocs i grups es converteixen en elements importants en els seus sentiments; quan les relacions amb els altres es tornen problemàtiques, solen replantejar-se els seus vincles.

Qualsevol cosa pot convertir-se en objecte d'aquests sentiments de vinculació; un barret, un joc, una disfressa, etc., poden servir per incrementar la seva seguretat, per reduir la seva ansietat i per reafirmar els seus vincles. També és normal que apareguin i desapareguin «llocs preferits»; aquests llocs poden activar i reforçar els seus vincles; per exemple, el seu llit o la seva habitació, un racó preferit.

Si el nen està ben vinculat a persones, llocs i coses, i aquestes vinculacions li produeixen satisfacció, el més probable és que mantingui la seva autoestima. Contràriament, una feble autoestima es caracteritza per un nombre reduït de vinculacions satisfactòries.

L'EMPODERAMENT

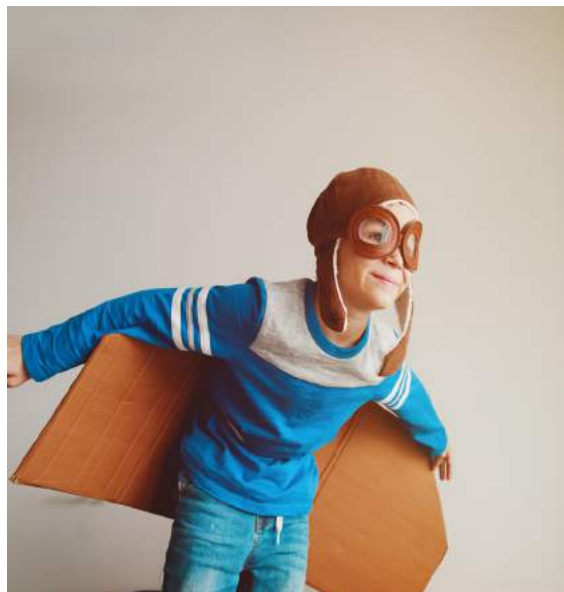
S'entén per empoderament el fet que l'infant pugui disposar dels mitjans, de les oportunitats i de la capacitat de modificar les circumstàncies de la seva vida d'una manera significativa. Tenir la sensació d'empoderament significa que l'infant sent que pot exercir alguna influència sobre el que li està succeint a la vida, tant del que fa com del que li fan els adults o coetanis. Per això ha d'aprendre moltes coses i ha de tenir l'oportunitat d'escollir i de rebre l'estímul necessari per acceptar responsabilitats, de manera que pugui desenvolupar aquest sentiment que necessita.

Per tal que la persona pugui madurar el seu empoderament, és necessari que aquesta, al llarg del seu procés de creixement i maduració, hagi sentit les sensacions que assenyallem a continuació:

- Creure que, habitualment, pot fer el que es planteja: aquesta creença es basa i es reforça quan l'alumnat obté petits èxits en el desenvolupament de les seves activitats quotidianes. Els educadors l'han d'ajudar a adonar-se dels petits èxits que va obtenint.
- Saber que pot disposar del que li cal per fer allò que vol fer: cal proporcionar a l'alumnat diferents mitjans per tal que puguin assolir els seus propòsits: idees, models, llibres, joguines, diners, espais adequats o altres recursos materials o de suport instrumental o emocional.
- Sentir que té al seu càrrec alguna de les coses importants per a la seva vida: els infants desenvolupen confiança en si mateixos quan se'ls deixa prendre decisions en coses que són importants i s'estableixen uns límits raonables que dependran de les possibilitats tant de l'adult com de les seves pròpies. En canvi, fer-los prendre decisions que van més enllà de les seves possibilitats o dels adults de referència, condueix a autovalorar ingènuament els recursos disponibles i, per tant, no desenvolupen la capacitat d'empoderament.
- Sentir-se a gust quan realitza coses que estan sota la seva responsabilitat: per ser responsable s'han de tenir (exercir) responsabilitats; però perquè se senti a gust cal que els adults li ensenyin les coses, li proporcionin els mitjans i li demostrin la seva aprovació.



- Saber com prendre decisions i resoldre problemes: així s'estimula el seu sentiment d'interdependència positiva, autonomia i autocontrol. Són els adults els que poden reforçar, positivament o negativament, la tendència natural dels infants a exercir aquestes habilitats.
- Saber com comportar-se quan està neguitós o angoixat, de manera que no perdi el control de si mateix. És molt important ajudar-lo a saber com controlar les seves emocions, fent-li viure que tot allò que succeeix al seu entorn també provoca una reacció interna al cos que provoca un efecte orgànic, un símptoma que pot fer sentir una sensació agradable o desagradable. Segons com s'interpreti aquesta manifestació orgànica (concepte de sentiment), se sentirà més o menys segur. El pas de l'experiència viscuda a la reacció emocional i a la captació del sentiment intern és un procés fisiològic i psicològic automàtic, és una reacció psicossomàtica. El pas del sentiment intern a la reacció emocional per un estímul extern depèn dels elements cognitius apresos per l'infant; per tant, es pot evitar una reacció impulsiva mitjançant l'aprenentatge de les tècniques de relaxació i visualització.
- Esmerçar les habilitats que ha après: un cop l'infant ha après quelcom, necessita aplicar aquesta adquisició per tal de consolidar-la. Això és essencial especialment quan es tracta d'habilitats importants per a ell, com són les habilitats personals i socials.



Tenir sensació d'empoderament no és el mateix que tenir poder d'una manera absoluta. L'infant té empoderament quan se li han cobert les necessitats explicades. Ser manaire, capgirar les coses, actuar com un mimat i gemegar per controlar els altres, poden ser símptomes indicadors de la cerca del poder que senten que no tenen. Imposar límits i normes adequades, donar oportunitats de tenir responsabilitats i sol·licitar la seva col·laboració en diferents tasques són accions importants per ajudar a desenvolupar l'empoderament.

LES CREENCES I ELS VALORS

En aquest procés és important la reflexió sobre la pròpia escala de valors. La visió filosòfica i els elements orientadors construïts a partir dels valors i models que la persona ha anat absorbint en el seu procés de creixement i maduració. Amb tota aquesta influència, construeix la seva escala de valors, es marca objectius, genera exigències personals i també serà una base sòlida

on acomodar les creences. Per tant és important conèixer els següents aspectes en aquesta reflexió que vertebrarà l'escala de valors i creences:

- Cal saber quines persones li poden servir de model per al seu comportament. Pares, mestres, germans, parents, amics són persones en qui es pot emmirallar. Quan les coses que imita l'infant li proporcionen experiències positives, aquests models són font d'aprenentatge molt positius.
- Desenvolupar la seva capacitat de distingir allò que és bo del que no ho és.
- Els conceptes ètics i morals s'aprenen a força d'observar i d'escoltar els adults de referència o els seus iguals, que per algun motiu, poden ser significatius. Els infants que, dins del seu entorn, veuen i escolten un conjunt de conceptes coherents que els generen una expectativa positiva, acaben adquirint-los com a propis.
- Tenir valors i creences que li serveixin de guia pràctica per al seu comportament. Aquestes creences es tradueixen en actes que porten a l'èxit i a l'obtenció de recompenses. Necessiten ser conscients dels seus valors per saber quan els han de posar en pràctica. Parlar d'aquests valors és important ja que els ajuda a aclarir quins són els seus. La manera d'expressar-los també fa que els utilitzi com a guia de conducta.
- Disposar d'un ampli ventall d'experiències, de manera que no se senti feble davant d'una nova situació (a partir de la fortalesa).
- Van afegint les experiències viscudes al seu bagatge de manera que els serveix de punt de referència per al seu comportament futur. Quan més ampli sigui el ventall d'experiències viscudes significativament, és a dir, sent conscients i reflexionant amb un adult o coetani, més gran serà la seva confiança per afrontar noves situacions.
- Desenvolupar la seva capacitat de treball per aconseguir els seus reptes i fites i ser conscient del que per ell representen.
- El fet de treballar conscientment per aconseguir un objectiu significa que ha d'aprendre a controlar les seves emocions, a planificar, a resoldre problemes i a posar en joc noves habilitats. La confiança en les seves habilitats augmenta a mida que assoleix objectius a curt i llarg termini. Per tant, cal partir del principi d'anar fent petits passos ajustats per assolir els diferents reptes que ens proposem.



- Trobar sentit a tot allò que li succeeix al llarg de la vida. En el camí vital cal anar integrant els esdeveniments que sorgeixen. Veure tot allò que és viscut com una oportunitat de creixement és important per fer conscient el sentit de la pròpia existència. Les experiències de benestar, d'alegria, de goig i també les de dolor i frustració formen part d'un fil de la vida que fa present tot allò que ens configura com a persona. No seria sa obviar les experiències que fan mal i no integrar-les a la pròpia història vital. També és important reconèixer tot allò que ens encoratja a tirar endavant i prendre opcions fonamentals a la vida.
- Saber com aprendre. Saber aprendre vol dir que l'alumne ha de saber com organitzar la seva curiositat. Els educadors poden ajudar-lo a posar en pràctica la tenacitat, la paciència i els esforços necessaris per aprendre, sempre que puguin estimular i respondre a la seva curiositat. Per aprendre cal acceptar l'error i viure-ho com una oportunitat per millorar i descartar una via ineficaç.
- Saber que, tant a l'escola com a casa, s'aprecia positivament la manera com actua. Necessiten obtenir l'aprovació dels adults de referència i se senten impulsats a satisfer-los. Però quan els adults són passius en aquesta retroalimentació o els seus criteris no són coherents o regulars, dubten si rebran elogis o bé desaires i tendeixen a la passivitat.
- Tenir cura de si mateix. És important tenir un sentit ètic en la cura personal. Tenir higiene, mantenir rutines horàries, gaudir d'una bona alimentació i vetllar per establir en tot moment un entorn favorable són condicions de possibilitat fonamentals per al desenvolupament de l'autoestima.



Cal, doncs, tenir persones amb qui contrastar-se, i uns valors i unes normes que donin sentit a la pròpia actuació, així com disposar d'esquemes propis de pensament i conducta fins a formar un projecte personal.

Hi ha tres tipus de models que influeixen en l'infant:

- Humans: les persones de referència i testimonis de vida.
- Filosòfics: les idees que serveixen de guia a les actituds i a la conducta.
- Pràctics: els esquemes i les imatges mentals que provenen de les experiències i que determinen el seu comportament en qualsevol activitat.

Els infants adopten models de forma inconscient i els de major influència són els assimilats en situacions de gran contingut emocional. Els alumnes acostumen a retenir allò que experimenten associat a una satisfacció, una excitació o mostres intenses d'estimació. Passa el mateix amb les emocions negatives, tot i que amb un impacte contrari, és a dir, les experiències d'angoixa, infelicitat o frustració que produeixen passivitat, inhibició o oblit.

Objectius Generals	Infantil	Primària	Secundària	Batxillerat
CONSTRUIR LA PRÒPIA IDENTITAT AJUSTADA A LA REALITAT.	És conscient de la pròpia identitat (nom, gènere).	- Identifica alguns trets bàsics de la seva identitat: les característiques individuals, dels familiars, grupals, socials i comunitàries, etc. - Descobreix les seves singularitats, característiques, dons i talents, febleses, aspectes a millorar, etc. - Reconeix la importància de la relació amb els altres per construir la pròpia identitat.	- Valora les pròpies capacitats i habilitats, necessitats i limitacions a partir de l'anàlisi i reflexió de la pròpia acció i la interacció amb els altres. - Elabora una visió realista i positiva d'un mateix tenint en compte les característiques i limitacions pròpies.	- Assumeix les pròpies capacitats i habilitats, necessitats i limitacions a partir de l'anàlisi i reflexió de la pròpia acció i la interacció amb els altres. - Elabora una visió realista i positiva d'un mateix acceptant les característiques i limitacions pròpies.
ESTABLIR VINCLES AFECTIUS.	Identifica quins són els seus referents més propers: família i escola.	- S'identifica en els diferents grups i col·lectius dels quals forma part. - Expressa els seus sentiments respecte els diferents grups en els quals participa. - Distingeix els vincles afectius a la pròpia vida en la interacció amb els altres.	- Identifica com les vinculacions afectives influeixen en la construcció d'un mateix. - Estableix relacions socials satisfactòries.	- Identifica com les vinculacions afectives influeixen en la construcció d'un mateix. - Estableix relacions socials satisfactòries.
CREAR UNA ESCALA DE VALORS I CREENCES PRÒPIES QUE ORIENTIN LA PRÒPIA VIDA.	- Descobreix l'existència de normes socials que ens ajuden a conviure. - Experimenta accions positives i negatives envers l'altre.	- Identifica els referents i models de persona que l'ajuden a créixer. - Reflexiona críticament sobre els valors i actituds que l'entorn proper li proposa. - Prioritza els valors adients per la pròpia vida.	Construeix la seva escala de valors i creences com a mesura per valorar-se a un mateix, sense comparar-se amb els altres.	Integra els valors i creences com a mesura per valorar-se a un mateix, sense comparar-se amb els altres.
CREURE EN LES PRÒPIES POSSIBILITATS PER ACTUAR DE FORMA AUTÒNOMA I RESPONSABLE.	- Mostra iniciativa a l'hora de resoldre una determinada situació. - Proposa iniciatives noves en la seva dinàmica diària.	- És capaç d'assumir responsabilitats i aprendre dels errors. - Pren consciència de les decisions i accions que vol emprendre	- Identifica i analitza els filtres cognitius que interfereixen a l'hora d'interpretar la realitat. - Estableix metes clares i realistes en funció de les característiques i possibilitats d'un mateix. - Afronta situacions de la vida quotidiana i les resol de manera positiva i constructiva, aprenent dels errors.	- Adquireix confiança en si mateix i aconsegueix establir i equilibrar personal. - Estableix metes clares i realistes en funció de les característiques i possibilitats de si mateix. - Afronta situacions individuals i socials de la vida quotidiana i les resol de manera assertiva, aprenent dels errors.



EIX COMPROMÍS

Pla d'Acció Tutorial



L'educació pel desenvolupament

Entenem com a educació pel desenvolupament un procés que, a través del coneixement i l'anàlisi de la realitat, genera reflexions, actituds i accions crítiques en les persones i les fa responsables i actives (compromeses), a la fi de construir una societat solidària i transformadora de les estructures i relacions injustes, fent conscient la importància de tenir cura dels altres. Cal tenir en compte els següents conceptes clau sobre l'educació pel desenvolupament per poder emmarcar correctament el procés proposat:

- **DESENVOLUPAMENT:** moltes vegades atribuïm aquest terme a una idea de model de vida occidentalitzat que, en certa manera, se'ns mostra com a model de vida i de benestar únic, lligat fonamentalment a la dimensió econòmica. Cal superar aquesta idea i apropar-nos al que s'entén per desenvolupament humà sostenible, que correspon a totes aquelles accions d'una societat o comunitat que vetllen per millorar de forma continuada les condicions de vida, partint de la distribució equitativa de les oportunitats per als ciutadans i tenint sempre com a objectiu l'augment de les capacitats humanes com a base d'una vida més plena.
- **PAU:** la pau és el desenvolupament de les capacitats humanes per cuidar la vida, satisfer necessitats bàsiques, tant personals com col·lectives, de benestar, identitat i llibertat. La pau es comprèn des de les opcions culturals pròpies en les quals es potencia l'assumpció de responsabilitats, en relacions d'igualtat, participació, solidaritat i interdependència per a la transformació no violenta i creativa dels conflictes.
- **DRETS HUMANS:** són els drets inherents a la nostra naturalesa, sense els quals no podem viure com a humans. Els drets humans i les llibertats fonamentals ens permeten desenvolupar-nos plenament i fer ús de les nostres qualitats humanes, la nostra intel·ligència, les nostres aptituds i la nostra consciència, així com satisfer, entre altres coses, les nostres necessitats espirituals. Els drets humans es basen en el desig de la humanitat de viure una vida en què es respectin i es protegeixin la dignitat i els valors inherents de cada persona. L'absència d'aquests drets no només constitueix una tragèdia individual i personal, sinó que també crea condicions com la inestabilitat social i política en les quals germinen la violència i els conflictes que es produeixen entre les societats i les nacions i dins d'elles.
- **SOLIDARITAT:** entenem la solidaritat com quelcom transformador que sorgeix de la trobada, des de diferents perspectives, amb el món de l'exclusió (persones que han estat ferides en la seva dignitat) i per a la qual s'espera una resposta allunyada de la indiferència. Aquesta perspectiva de la solidaritat s'entén com un principi ètic que incorpora l'anàlisi de les causes i els contextos per exercir accions, transformar i provocar canvis en la manera de pensar i viure, en la mesura en què s'adquireix com un valor significatiu en la pròpia escala de valors.



L'educació pel desenvolupament a les escoles maristes

Des de l'opció marista, aquest procés vol educar els infants i joves per comprometre's amb el projecte de Jesús de Natzaret tant en la realitat propera com en la llunyana. Fidels a la nostra missió d'evangelitzar a través de l'educació i amb l'objectiu d'ajudar els alumnes a harmonitzar fe, cultura i vida, cerquem maneres explícites d'alimentar la seva fe personal i el seu compromís social.²⁰ Seguint la intuïció de Marcel·lí Champagnat de «formar bons cristians i bons ciutadans», educar integra el compromís amb l'altre, l'entorn, la societat i el món. Per tant, aquest compromís assumeix el projecte de Jesús de Natzaret en la pròpia vida, ajudant els infants i joves a ser capaços de conèixer i analitzar críticament la realitat fent-se subjectes responsables i solidaris de la comunitat propera i llunyana.

L'educació pel desenvolupament en el currículum

Els aprenentatges que es duen a terme a les classes ja estan al servei per construir un món millor. Però, a més, és important indicar que en la mateixa llei educativa des de la perspectiva de les competències hi ha molts trets que podem identificar com a educació pel desenvolupament. Tot i així, el fet de pensar el currículum des del model d'educació pel desenvolupament impulsa a treballar per anar capgirant el model educatiu. Així doncs, és fonamental que, quan parlem d'educació pel desenvolupament, ho fem des de la integració en el mateix currículum perquè sinó estarem parlant de moments puntuals, i no de procés, tal com indicàvem a l'inici. No és un més a més, ha d'impregnar tots els projectes i activitats d'ensenyament-aprenentatge de l'escola en el marc del seu projecte educatiu. Per tant, l'educació pel desenvolupament com a eix integrat en el currículum escolar permet discernir i comprometre's amb el món, per integrar a la pròpia vida les decisions que se'n deriven i optar per la transformació de les estructures injustes en un món millor on totes les persones puguin viure en dignitat.

L'educació pel desenvolupament en el Pla d'acció tutorial (àmbit vocacional)

Una de les eines fonamentals que serveix per integrar l'àmbit de l'educació pel desenvolupament dins del currículum és el Pla d'acció tutorial. Totes les iniciatives pastorals, educatives i solidàries les encabim dins d'un procés educatiu. Ho integrem en una vertebració clara, tot i que en aquest aspecte l'educació pel desenvolupament vol anar més enllà, i cal fer el pas de la «sensibilització» al «procés educatiu». D'alguna manera estem cridats a oferir una seqüència clara dels diferents temes i àmbits de l'educació pel desenvolupament perquè l'infant i jove pugui ser partícip d'aquest procés. En aquest sentit el PAT és un procés que vertebrava l'acompanyament de la pròpia vocació i que fa possible aquesta seqüència en forma de proposta per a cada edat madurativa de l'alumne/a. Per tant, l'eix d'EPD al PAT situa l'alumne davant d'una realitat concreta i el convida a posicionar-se. És una eina que contribueix al creixement maduratiu de la persona, al discerniment sobre la pròpia vocació i a la construcció d'un projecte de vida que es focalitzi en la transformació de la societat. Integrar les línies fonamentals de l'EPD al PAT ajuda a construir un projecte de vida harmònic des del compromís amb els altres.

Els trets característics de les sessions proposades per a aquest procés es podrien sintetitzar de la següent manera:

- a) Trobada amb la realitat:** sensibilització a través de la contextualització d'una situació concreta i real.
- b) Anàlisi:** veure la realitat proposada per analitzar les causes i les conseqüències dels problemes.
- c) Confrontació:** de com parla a la pròpia vida la trobada amb la realitat proposada i com capgira els propis valors.
- d) Actuar, comprometre's:** realització d'una proposta de transformació personal i de l'entorn proper amb la idea d'adquirir esperit crític i sortir cap a l'altre.
- e) Avaluar i celebrar:** també és un moment de celebrar en grup i expressar l'experiència viscuda.





Àmbits de l'eix d'educació pel desenvolupament en el Pla d'acció tutorial

- **MEDI AMBIENT:** se centra a promoure una ciutadania compromesa amb la conservació i millora del conjunt de valors naturals, socials i culturals que afecten i condicionen el benestar de la vida de les persones, de les societats actuals i les seves generacions futures.
- **DRETS HUMANS/DRETS DELS INFANTS:** se centra a promoure una ciutadania crítica, responsable, solidària i activa en la defensa dels drets humans i els drets dels infants.
- **GÈNERE:** se centra a promoure l'equitat entre homes i dones i l'eliminació de tota mena de discriminació per qüestió de gènere, sexe i opció afectivosexual.
- **SOSTENIBILITAT ECONÒMICA I SOCIAL:** és la manera d'entendre el desenvolupament abordant el progrés des dels recursos disponibles (sostenibilitat econòmica). A més, es tracta de mantenir la cohesió social a l'hora que es satisfan les necessitats individuals de benestar, cultura i participació (sostenibilitat social). Se centra a promoure una distribució de béns sostenible a nivell global i local que té en compte la dignitat de totes les persones.
- **CULTURA DE PAU:** se centra a promoure i fomentar una ciutadania compromesa en l'eradicació de totes les formes de violència, la promoció de la pau positiva mitjançant l'anàlisi dels factors de violència i de pau, i la posada en pràctica dels procediments de transformació creativa dels conflictes.
- **INTERCULTURALITAT:** se centra en una ciutadania oberta, responsable, crítica i compromesa en la construcció de relacions interculturals basades en l'equitat, la justícia, la inclusió social i la interreligiositat.

Objectius generals	Infantil	Primària	Secundària	Batxillerat
OG 1: Promoure una ciutadania que potenciï l'equitat entre homes i dones i l'eliminació de tota mena de discriminació per qüestió de gènere, sexe i opció afectivosexual (es treballarà específicament l'aspecte afectivosexual a l'eix d'autococoneixement).	- Identifica els diferents models de masculinitat i feminitat del seu voltant. - Verbalitza els propis prejudicis envers les diferents identitats de gènere, identitats sexuals i opcions afectivosexuals. - Comunica situacions de discriminació per motius de gènere.	- S'interessa a aprofundir en els diferents models de masculinitat i feminitat que es donen a la societat. - Comunica els propis prejudicis envers les diferents identitats de gènere, identitats sexuals i opcions afectivosexuals, i mostra predisposició a modificar actituds. - Pren consciència del propi procés de construcció de la identitat de gènere, identitat sexual i opció afectivosexual. - Té interès a conèixer i verbalitzar les principals situacions de desigualtat, injustícia i discriminació per motiu de gènere, sexe o opció afectivosexual i rebutjar-les.	- Té una visió crítica i reflexiva envers els estereotips, prejudicis i discriminacions d'identitat de gènere, identitat sexual i opció afectivosexual. - Assumeix el propi procés de construcció de la identitat de gènere, identitat sexual i opció afectivosexual. - Actua de manera generalitzada amb conductes i relacions interpersonals basades en el respecte, el diàleg i la igualtat entre identitats de gènere, identitats sexuals i opcions afectivosexuals. - Defensa els drets i deures individuals i col·lectius en qüestió de gènere.	- Analitza de manera crítica els trets constitutius de la pròpia identitat de gènere, identitat sexual i opció afectivosexual. - Denuncia i actua davant de situacions de desigualtat, injustícia i discriminació per motiu de gènere, sexe o opció afectivosexual.
OG2: Conèixer la declaració dels drets humans i els drets dels infants per prendre consciència de les situacions de vulneració de drets i agents que defensen i promouen aquests drets.	- Identifica situacions favorables i no favorables sobre els propis drets. - Pren contacte amb la declaració dels drets dels infants.	- Reflexiona sobre els seus drets i els seus deures. - Identifica situacions de marginació, discriminació, injustícia i vulneració dels drets fonamentals en l'entorn proper. - Conex la convenció dels drets dels infants.	- Denuncia les situacions de vulnerabilitat social de les persones en l'entorn proper i llunyà. - Proposa mecanismes de defensa dels drets individuals i col·lectius en vulnerabilitat social. - Reflexiona críticament sobre el tractament dels drets humans en l'entorn llunyà i en la globalitat del món.	- Denuncia les situacions de vulnerabilitat social de les persones en l'entorn proper i llunyà. - Proposa mecanismes de defensa dels drets individuals i col·lectius en vulnerabilitat social. - Reflexiona críticament sobre el tractament dels drets humans en l'entorn llunyà i en la globalitat del món.
OG 3: Participar de forma activa, responsable i compromesa en la construcció i respecte de les normes de convivència, en la presa de decisions i la realització de projectes en l'àmbit escolar, familiar i en l'entorn proper.	- S'inicia en la presa de decisions en la planificació i l'organització del grup classe. - Es responsabilitza de tasques i compromisos en el grup classe.	- Valora les responsabilitats i les conseqüències de les pròpies decisions. - Assumeix responsabilitats i compromisos en la planificació, organització i realització de projectes dins de l'aula. - Participa en moments assemblearis dins de l'aula com a òrgan de consens i decisió democràtica. - Desenvolupa mecanismes de participació dins de l'aula i el centre i proposa iniciatives de millora.	- Es responsabilitza autònomament de les pròpies decisions, assumint les conseqüències que se'n deriven. - Reflexiona sobre els models de participació presents en l'entorn proper, país i món. - Assumeix responsabilitats i compromisos en la planificació, organització i realització de projectes dins de l'aula i el centre. - Desenvolupa mecanismes de participació dins de l'aula i el centre i proposant iniciatives de millora.	- Es responsabilitza autònomament de les pròpies decisions, assumint les conseqüències que se'n deriven. - Reflexiona sobre els models de participació presents en l'entorn proper, país i món. - Assumeix responsabilitats i compromisos en la planificació, organització i realització de projectes dins de l'aula i el centre. - Desenvolupa mecanismes de participació dins de l'aula i el centre i proposant iniciatives de millora.

OG 4: Construir la pròpia identitat cultural de forma crítica i autònoma, a partir de la valoració positiva de la diversitat cultural present a l'entorn proper i al món i de la necessitat d'uns valors compartits (diversitat cultural).	• És conscient de la diversitat cultural en l'àmbit familiar i l'entorn proper. • Identifica els trets culturals diversos en el seu entorn.	• Pren consciència de la pròpia identitat cultural que es construeix amb la relació amb els altres i els col·lectius de l'entorn. • Sobre a les diferents possibilitats de la diversitat cultural dins de l'aula i a l'escola per enriquir-se d'altres cultures. • Desenvolupa conductes de relacions interculturals basades en el respecte i l'enriquiment mutu.	• Pren crítica i autonomia sobre la pròpia identitat construïda a partir de la relació amb altres cultures, llengües, etc. • Valora positivament la diversitat cultural a l'entorn proper i al món. • Interioritza conductes de relacions interculturals basades en el respecte i l'enriquiment mutu.	• Pren crítica i autonomia sobre la pròpia identitat construïda a partir de la relació amb altres cultures, llengües, etc. • Valora positivament la diversitat cultural en l'entorn proper i en el món. • Interioritza conductes de relacions interculturals basades en el respecte i l'enriquiment mutu.
OG 5: Rebutjar actituds i comportaments propers i presents en l'entorn social i dels mitjans de comunicació que fomenten els estereotips, els prejudicis i les discriminacions per motius d'origen o pertinença (estereotips i prejudicis).	• Valora els altres amb les seves diferències i riqueses dins l'aula. • Observa les diferents cultures i relacions en l'entorn.	• S'aproxima a diferents situacions de discriminació i violència envers persones i grups per motiu d'origen, pertinença o religió. • Reflexiona i rebutja estereotips i prejudicis presents a l'aula i als diferents àmbits relacionals de l'alumnat, envers persones i col·lectius d'origens culturals i religiosos diversos. • Reflexiona críticament sobre les opinions i interpretacions que es donen en els mitjans de comunicació respecte als col·lectius culturals.	• Rebutja actituds i comportaments etnocèntrics, xenòfobs o racistes. • Reflexiona críticament sobre estereotips i prejudicis presents en la societat i mitjans de comunicació envers persones d'origens culturals diversos. • Defensa actituds respectuoses i crítiques en relació amb el tractament informatiu dels diferents col·lectius culturals.	• Rebutja actituds i comportaments etnocèntrics, xenòfobs o racistes. • Reflexiona críticament sobre estereotips i prejudicis presents en la societat i mitjans de comunicació envers persones d'origens culturals diversos. • Defensa actituds respectuoses i crítiques en relació amb el tractament informatiu dels diferents col·lectius culturals.



OG 6: Frenar la violència directa i promoure la pau, mitjançant l'anàlisi dels factors de violència i de pau a l'aula, al centre i a l'entorn proper i llunyà, per desenvolupar habilitats que faciliten l'apoderament i la convivència.	- Identifica la violència directa (física, verbal, etc.) en les relacions interpersonals. - Expressa el seu rebuig a la violència directa (física, verbal i psicològica) en les relacions interpersonals. - Reconeix diferents tipus de conflictes a l'aula i en l'entorn proper. - Analitza el procés d'un conflicte interpersonal. - Reconeix els beneficis de trobar una sortida justa per resoldre els conflictes interpersonals. - És conscient de la dimensió internacional, de l'existència d'un planeta i d'altres països. - És conscient de la importància d'utilitzar determinades habilitats socials per a la resolució de conflictes. - Reconeix quines són les emocions bàsiques (alegria, por, tristesa, ira, etc.) en un mateix i en els altres. - Identifica les principals fases del conflicte. - Té consciència de les normes de l'aula. - Coneix personalitats clau en la no-violència, i les transformacions socials que van promoure. - Reconeix el valor de l'acció pacífica per resoldre els conflictes.	- Opina sobre diferents exemples de violència directa (física, verbal, psicològica), en les relacions interpersonals i l'entorn proper. - Opina sobre situacions de violència indirecta (estructural i cultural) a nivell local i global. - Posa fre a la violència directa (física, verbal i psicològica) d'altres en les relacions interpersonals. - Reconeix diferents tipus de conflictes a l'aula i a l'entorn proper, és capaç de comparar-los, i argumenta si són violents o no. - Analitza el procés, els actors implicats, i les postures de cada part en un conflicte interpersonal o local. - Reconeix els beneficis i els reptes de respectar el procés i de trobar una sortida justa per resoldre els conflictes interpersonals i locals. - Desenvolupa habilitats socials pròpies com a forma d'apoderament personal per a la resolució de conflictes. - Expressa assertivament les pròpies emocions, i empatitza amb les emocions dels altres des de l'estimació. - Coneix els principals tipus de mecanismes de transformació de conflictes (prevenció, negociació, mediació, reparació, etc.) en funció de la fase en la qual es troba el conflicte. - Formula de forma participativa les normes de classe que promoguin la convivència.	- Analitza diferents exemples de violència (directa (física, verbal, psicològica), estructural i cultural) en les relacions interpersonals, a l'entorn proper i a nivell global. - Posa fre a la violència directa (física, verbal i psicològica) en les relacions interpersonals i a la violència indirecta a nivell local i global. - Reconeix diferents tipus de conflictes a l'aula i en l'entorn proper, és capaç de comparar-los, i argumenta si són violents o no. - Analitza el procés, els actors implicats, i les postures de cada part en un conflicte interpersonal, local o global. - Reconeix els beneficis i els reptes de respectar el procés i de trobar una sortida justa per resoldre els conflictes interpersonals, locals i globals. - Coneix els organismes nacionals i internacionals de denúncia de vulneració de drets. - Valora críticament el desenvolupament de les pròpies habilitats socials com a forma d'apoderament personal. - Expressa assertivament les pròpies emocions, i empatitza amb les emocions dels altres des de l'estimació. - Practica els principals tipus de mecanismes de transformació de conflictes (prevenció, negociació, mediació, reparació, etc.) en funció de la fase en la qual es troba el conflicte. - Formula de forma participativa les normes de classe que promoguin la convivència.	- Reflexiona sobre diferents exemples de violència (directa (física, verbal, psicològica), estructural i cultural) en les relacions interpersonals, l'entorn proper i a nivell global. - Preveu totes les situacions de violència directa i indirecta en el seu entorn i a nivell global. - Reconeix diferents tipus de conflictes a l'aula i en l'entorn proper, és capaç de comparar-los, i argumenta si són violents o no. - Analitza el procés, els actors implicats, i les postures de cada part en un conflicte interpersonal, local o global. - Reconeix els beneficis i els reptes de respectar el procés i de trobar una sortida justa per resoldre els conflictes interpersonals, locals i globals. - Analitza críticament les actuacions dels organismes nacionals i internacionals de denúncia de vulneració de drets. - Valora críticament el desenvolupament de les habilitats socials pròpies i alienes com a forma d'apoderament personal i grupal. - Expressa assertivament les pròpies emocions, i empatitza amb les emocions dels altres des de l'estimació. - Practica els principals tipus de mecanismes de transformació de conflictes (prevenció, negociació, mediació, reparació, etc.) en funció de la fase en la qual es troba el conflicte. - Formula de forma participativa les normes de classe que promoguin la convivència.
--	--	--	--	---

OG 7: Generar una ciutadania compromesa amb la conservació i millora del conjunt de valors naturals, socials i culturals que afecten i condicionen el benestar de la vida de les persones, de les societats actuals i les seves generacions futures, mitjançant l'anàlisi crítica de les conseqüències de les pròpies accions.	• Treballa en col·laboració amb les persones del grup-classe en determinades tasques. • Coneix algunes formes de frenar la violència a l'entorn escolar (normes de centre contra la violència, actitud personal per rebutjar-la, etc.). • Coneix algunes formes de promoure la pau en l'entorn escolar (normes de convivència de centre, actitud personal d'estima, empatia, cooperació, etc.).	• Genera mesures que siguin reparadores del dany que s'hagi produït. • Coneix personalitats clau en la no-violència, i les transformacions socials que van promoure. • Reconeix els beneficis i les limitacions de l'acció pacífica per resoldre els conflictes. • Valor l'originalitat i adequació de les propostes formulades. • Treballa cooperativament amb totes les persones del grup-classe amb l'ajuda del professor i reconeix els seus beneficis i limitacions. • Coneix formes de frenar la violència en l'entorn proper (rebutjar la guerra, estar a favor del desarmament, etc.). • Coneix formes de promoure la pau en l'entorn proper (dret a la pau, educació per a la pau, control dels recursos naturals, etc.).	• Genera mesures que siguin reparadores del dany que s'hagi produït. • Coneix personalitats clau en la no-violència, i les transformacions socials que van promoure. • Actua pacíficament davant del conflicte, explorant diferents tipus d'accions transformadores de la situació. • Treballa cooperativament amb totes les persones del grup-classe, i reconeix els seus beneficis i limitacions. • Coneix formes de frenar la violència en l'entorn proper i a nivell mundial (rebutjar la guerra, estar a favor del desarmament, etc.). • Coneix formes de promoure la pau en l'entorn proper i a nivell mundial (dret a la pau, educació per a la pau, control dels recursos naturals, etc.).	• Genera mesures que siguin reparadores del dany que s'hagi produït. • Coneix personalitats clau en la no-violència, i les transformacions socials que van promoure. • Actua pacíficament davant del conflicte, explorant diferents tipus d'accions transformadores de la situació. • Treballa cooperativament amb totes les persones del grup-classe, i reconeix els seus beneficis i limitacions. • Participa en formes de frenar la violència en l'entorn proper i a nivell mundial (rebutjar la guerra, estar a favor del desarmament, etc.). • Practica diverses formes de promoure la pau en l'entorn proper i a nivell mundial (dret a la pau, educació per a la pau, control dels recursos naturals, etc.).
	• Identifica hàbits i comportaments respectuosos amb el medi ambient, el territori i la naturalesa, i s'esforça a practicar-los. • Identifica els diferents problemes mediambientals deguts a l'impacte de l'activitat humana. • Mostra interès pels drets i deures individuals i col·lectius que garanteixen la protecció del medi ambient.	• Practica hàbits i comportaments respectuosos amb el medi ambient, i sap argumentar-los. • Analitza les causes i les conseqüències dels diferents problemes mediambientals deguts a l'impacte de l'activitat humana a nivell local i global. • Respecta els drets i deures individuals i col·lectius que garanteixen la protecció del medi ambient a nivell local i global.	• Dissenya col·laborativament diferents plans d'actuació i de millora d'hàbits respectuosos amb el medi ambient. • S'implica activament en la defensa i en la protecció del medi ambient envers la seva regressió i deteriorament. • Analitza i reflexiona de manera crítica sobre les causes i conseqüències dels diferents problemes mediambientals a causa de l'impacte de l'activitat humana a nivell local i global. • Defensa activament els drets i deures individuals i col·lectius que garanteixen la protecció del medi ambient a nivell local i global.	• S'implica activament en la defensa i en la protecció del medi ambient envers la seva regressió i deteriorament. • Reflexiona de manera crítica sobre les causes i conseqüències dels diferents problemes mediambientals a causa de l'impacte de l'activitat humana a nivell local i global. • Promou els drets i deures individuals i col·lectius que garanteixen la protecció del medi ambient a nivell local i global.

OG 8: Implicació en el desenvolupament de propostes per a la conservació i millora del medi ambient amb l'impuls d'iniciatives transformadores i alternatives.	• Identifica les diferents accions i activitats humanes que incideixen en el medi ambient. • Comença a practicar diferents propostes i accions de conservació del medi ambient, del seu entorn proper. • Comença a identificar algunes característiques de la societat de consum (excés de consum, etc.).	• Mesura l'impacte de les pròpies accions que incideixen en el medi ambient a nivell local i global. • Participa de manera activa en propostes i accions de conservació del medi ambient del seu entorn proper. • Explica diferents alternatives de consum o activitats econòmiques relacionades amb la producció de béns i serveis.	• Mesura i reconeix l'impacte de les pròpies accions que incideixen en el medi ambient a nivell local i global. • S'implica de manera activa en propostes i accions de conservació i protecció del medi ambient al seu entorn proper i llunyà. • Valora de manera crítica els límits i les possibilitats de les alternatives de consum o activitats econòmiques	• Valora les conseqüències que tenen les pròpies accions en el medi natural, i mesuren el seu impacte. • Proposa accions de conservació i protecció del medi ambient. • Proposa alternatives de consum o activitats econòmiques relacionades amb la producció de béns i serveis. • Incorpora accions de consum responsable i reflexiona amb criteri
OG 9: Reflexió crítica sobre el model econòmic capitalista a la nostra societat occidental i les seves conseqüències a nivell històric, social i personal.	• Pren consciència de situacions de pobresa de marginació, desigualtat que condiciona la vida de les persones a nivell local i global. • Actua des del nostre àmbit per produir canvis. • Fomenta la participació en propostes de canvis per aconseguir un món més just, en el qual els recursos, els béns i el poder estiguin distribuïts de forma més equitativa.	• Descobreix les relacions que existeixen entre la vida en els nostres contextos i la vida de les persones d'altres parts del món. • Pren consciència de situacions de pobresa de marginació, desigualtat que condiciona la vida de les persones a nivell local i global. • Pren consciència del paper que tenim com a consumidors.	• Descobreix que el sistema econòmic capitalista està basat en relacions d'injustícia i en coneix les causes. • Valora el comportament econòmic. • Pren consciència del paper que té com a consumidor dins aquest sistema, assumint l'impacte de les pròpies actuacions econòmiques i el seu comportament per desenvolupar una actitud crítica i compromesa.	• Descobreix que el sistema econòmic capitalista està basat en relacions d'injustícia i en coneix les causes. • Valora el comportament econòmic de les Empreses Transnacionals. • Pren consciència del paper que té com a consumidor dins d'aquest sistema, assumint l'impacte de les pròpies actuacions econòmiques i el seu comportament per desenvolupar una actitud crítica i compromesa.
OG 10: Conèixer alternatives als models socioeconòmics alter-natius a l'occident.		• Actua des del nostre àmbit per produir canvis. • Fomenta la participació en propostes de canvis per aconseguir un món més just, en el qual els recursos, els béns i el poder estiguin distribuïts de forma més equitativa. • Coneix les característiques del consum responsable, el comerç just i el de proximitat.	• Actua des del nostre àmbit per produir canvis. • Fomenta la participació en propostes de canvis per aconseguir un món més just, en el qual els recursos, els béns i el poder estiguin distribuïts de forma més equitativa. • Coneix les característiques del consum responsable i es compromet a portar-les a terme. • Coneix a nivell local iniciatives de comerç responsable (just, de proximitat, ecològic, etc.). • Finances ètiques. • Programari lliure.	• Actua des del nostre àmbit per produir canvis. • Fomenta la participació en propostes de canvis per aconseguir un món més just, en el qual els recursos, els béns i el poder estiguin distribuïts de forma més equitativa. • Coneix el concepte «decreixement». • Coneix les característiques del consum responsable i es compromet a portar-les a terme. • Coneix a nivell local iniciatives de comerç responsable (just, de proximitat, ecològic, etc.). • Banca ètica. • Economia del bé comú. • Finances ètiques.

6 CONCRECIÓ PER A L'ELABORACIÓ DE LA PROGRAMACIÓ DE SESSIONS DE TUTORIA DES DEL PLA D'ACCIÓ TUTORIAL MARISTA

ESTRUCTURA D'UNA SESSIÓ

Cada sessió està estructurada en tres moments clau que ajuden a l'infant i jove a aprofundir en la proposta elaborada a partir dels eixos que volem treballar. En cada un dels moments es pot combinar el treball de, com a mínim, dos eixos del PAT. Per tant, diem que en el treball del PAT treballem els 4 eixos d'una manera integrada i com un procés. Utilitzant la següent plantilla d'elaboració d'una sessió i les diferents estratègies metodològiques es crea la sessió de tutoria que ha de ser des de l'experiència.

Pla d'acció tutorial
MIRA, VIU, BATEGA!

TÍTOL DE LA SESSIÓ: _____

ETAPA: _____ **NIVELL:** _____

LUGAR TREBALLATS (marcar amb una X):

EXTRACURRICULAR _____ INTERIORITAT _____ L'ENTORN _____ COMPROMÍS _____

COMPETÈNCIES (marcar amb una X):

- Autonomia i iniciativa personal
- Aprendre a aprendre
- Ètica i ciutadania
- Social i ciutadania
- Altre: _____

OBJECTIUS D'ETAPA: _____ **INDICADORS D'APRENENTATGE:** _____

DESENVOLUPAMENT

1. **MIRA!** Moment inicial de motivació: _____

2. **VIU!** Experiència de desenvolupament: _____

3. **BATEGA!** Moment final i de tancament: _____

MATERIALS I RECURSOS

(Escriu per a cada moment els recursos necessaris, material fungible, recursos audiovisuals amb el seu enllaç o ubicació, material a tenir en compte en l'ambientació o en l'experiència...)

ANEXOS

(Espai per afegir els elements, fotos, imatges, textos o recursos utilitzats en la sessió)



1. MIRA! Moment inicial de motivació:

Activitat per connectar amb el grup. Ha de ser un moment curt. Es poden utilitzar imatges, vídeos o recursos audiovisuals per centrar el tema. Es pot fer algun moment d'interioritat o visualització prèvia. També es pot utilitzar una pregunta que els qüestionï o interpel·li per començar a generar participació i diàleg.



2. VIU! Experiència de desenvolupament:

És el moment d'oferir una experiència central que estigui promoguda per alguna de les metodologies proposades al document d'estratègies i que treballi els indicadors proposats per aquesta sessió. És el moment central de la sessió i el que té més rellevància.



3. BATEGA! Moment final i de tancament:

És el moment d'assimilar tot el que hem viscut a partir d'alguna rutina de pensament diari, reflexiu; un moment d'interioritat o d'expressió personal. També pot ser un moment per compartir reflexions i vivències amb el grup. Si es creu convenient, es pot proposar una celebració o pregària. Es pot vincular a altres metodologies existents com ara el portafoli personal o diari reflexiu.

ESTRATÈGIES METODOLÒGIQUES

MODELATGE	CONSULTORI
És una de les tècniques bàsiques en l'entrenament d'habilitats socials i comportaments d'autoafirmació. S'anomenen també demostracions. Es basa en l'aprenentatge vicari, un mètode d'observació i imitació, que consisteix a exposar a l'infant un o diversos models de resposta (reals, simbòlics o imaginaris) que expressen les conductes que ha d'aprendre. És la representació de l'aplicació correcta de l'habilitat que volem que aprengui. En aquestes exemplificacions convé que s'il·lustrin bé tots els components de la conducta a entrenar, és a dir: es tracta de mostrar tant els elements verbals com, sobretot, els no verbals de cadascuna de les destreses a adquirir. Els principals models a utilitzar en l'àmbit escolar són: mestres i professors, companys/es i també models audiovisuals (vídeo, àudio, fotografies, etc.). En l'àmbit familiar s'inclou: pares i mares, germans/es, avis i àvies, etc.	Consisteix a formar diferents grups d'alumnes i atorgar-los el paper de membres d'un centre de salut o un equip de professionals que han de donar resposta a una possible carta o correu electrònic d'un jove de la seva edat que està angoixat per una situació que ha viscut i que els demana ajuda. L'objectiu és fer que els alumnes es posicionin davant d'un problema i reflexionin sobre la necessitat d'analitzar les situacions des de diferents punts de vista. Es reparteixen diverses cartes al cada grup i, al cap d'una estona, es presenten, una a una, les respostes dels suposats grups de professionals i s'obre el torn de debat.
DRAMATITZACIONS	JOC DE ROL
Consisteixen a representar situacions i diàlegs que configuren un problema o conflicte. Sovint estan extretes d'obres de teatre, però també es poden escriure expressament, segons les necessitats del professorat. Una possibilitat és que els diàlegs els escriguin els mateixos alumnes. També es poden fer petites dramatitzacions per il·lustrar casos.	Aquesta tècnica consisteix a interpretar papers o personatges que interactuen en una situació prèviament determinada. Els participants interpreten models de comportament que habitualment no són els seus. En aquest cas, els personatges poden crear o modificar el seu paper a partir d'unes senzilles consignes. És una activitat força vivencial i té un gran rendiment pedagògic. En molts sentits es pot considerar una variant de les dramatitzacions o del teatre d'improvisació.
MAPES MENTALS	CACERA DEL TRESOR
Un mapa mental és un diagrama que s'utilitza per representar les paraules, idees, tasques, o altres conceptes lligats i disposats radialment al voltant d'una paraula clau o d'una idea central. S'utilitza per a la generació, visualització, estructura i classificació taxonòmica de les idees, i també com a ajuda interna per a l'estudi, planificació, organització, resolució de problemes, presa de decisions i escriptura.	Una cacera del tresor és una tècnica didàctica molt senzilla de cerca guiada. En essència, una cacera del tresor és un full de treball o una pàgina web amb una sèrie de preguntes i una llista de pàgines web en les quals l'alumnat busca les respostes. Al final s'acostuma a incloure la gran pregunta, la resposta de la qual no apareix directament en les pàgines web visitades i, per tant, exigeix integrar i valorar allò après durant la cerca. Les caceres del tresor són tècniques útils per adquirir informació sobre un tema determinat i practicar habilitats i procediments relacionats amb les tecnologies de la informació i la comunicació en general i amb l'accés a la informació a través d'Internet en particular.
CONFERÈNCIA	CINEFÒRUM
La conferència és una manera de debatre més estructurada i guiada sobre una temàtica concreta. Es fan dos grups d'alumnes i, en una primera fase, cadascun prepara un treball sobre un tema particular que presentaran a la resta de participants. La segona fase inclou la lectura de les dues posicions i cada grup ha d'identificar els punts de vista compartits i els punts d'acord. Finalment, la tercera fase consisteix a identificar les idees en desacord entre els grups i cada grup haurà de desenvolupar una proposta de recerca o treball per canviar els pensaments del punt de vista de l'altre grup.	Un cinefòrum és una activitat en grup en la qual, a partir del visionat d'una pel·lícula i gràcies al diàleg entre els participants, es pretén arribar al descobriment, interiorització i vivència d'algunes realitats. Proponem fer aquest tipus d'activitat amb l'objectiu de reflexionar sobre les actituds, valors i creences dels alumnes en relació amb el tema. El diàleg amb el grup ens permetrà posar de manifest i contrastar la seva manera de veure la realitat, descobrint pors, estereotips i culpabilitats.

ESTUDI DE CASOS	DEBATS EN GRUP
Consisteix precisament a proporcionar una sèrie de casos que representin situacions problemàtiques diverses de la vida real perquè s'estudiïn i analitzin. D'aquesta manera, es pretén entrenar l'alumnat en la generació de solucions. Específicament, un cas és una relació escrita o audiovisual que descriu una situació esdevinguda en la vida d'una persona, família o grup. Treballar amb casos permet treballar l'anticipació, és a dir, influeix en el fet que els infants i joves hagin de construir solucions vàlides o finals per sortir de situacions en les quals potser es poden trobar alguna vegada. Treballar aquesta previsió ajuda a anticipar possibles respostes.	Es tracta d'una tècnica didàctica que es caracteritza per un intercanvi d'idees i argumentacions sobre una temàtica, realitzat per un grup, sota la conducció d'una persona que fa de guia o moderador. El debat es pot generar al voltant de qualsevol qüestió sobre la qual existeixin dos o més perspectives. En aquest sentit, el debat consisteix a fer que la meitat del grup hagi d'actuar com a defensor de la qüestió plantejada i, l'altra meitat, com a detractora. El debat es pot iniciar a partir d'una notícia o reportatge, d'un vídeo, d'un fet que hagi succeït a l'aula o a l'escola, per mitjà de l'estudi de casos, etc. És important establir les normes bàsiques perquè el debat tingui sentit i es desenvolupi en un ambient relaxat. En comentar les normes, convé subratllar la importància del dret de totes les persones a la privacitat. Es poden presentar exemples de preguntes que no s'han de formular.
DILEMES MORALS	PLUJA D'IDEES
El dilema moral és una narració breu en la qual es planteja una situació problemàtica que presenta un conflicte de valors, ja que el problema moral que exposa té diferents solucions possibles que entren en conflicte les unes amb les altres. Aquesta dificultat per triar una solució obliga a un raonament moral sobre els valors que estan en joc, exigint una reflexió sobre el grau d'importància que es donen als valors propis. Es tracta de posar els infants o joves davant d'una decisió moral que els obligui a triar, no en forma teòrica, sinó realment el que farien en aquesta situació.	Consisteix en una enumeració ràpida d'idees per a la posterior reflexió, però sense ser criticades en un primer moment. És una tècnica indicada per trobar noves solucions i fomentar la creativitat. Les premisses bàsiques són: El grup ha de conèixer per endavant el tema sobre el qual cal discórrer. Cada alumne pot expressar les seves idees lliurement, ja que totes són acceptades. El docent no hi intervé i escriu les idees a la pissarra. Acabat el termini d'idees es passa a discutir-ne conjuntament la viabilitat de cadascuna.
CAMPANYA DE SENSIBILITZACIÓ	DIARIS PERSONALS
La campanya de sensibilització és una proposta de gran abast que pretén, en primer lloc, despertar i activar la sensibilitat moral de les persones cap a un tema carregat de valors; en segon lloc, analitzar el tema en tota la seva profunditat; en tercer lloc, reflexionar sobre les accions que s'estan realitzant actualment, i, finalment, motivar perquè es generin propostes diferents per generar un canvi i una millora de la situació actual.	El diari personal és una tècnica que promou diferents aspectes en el seu procés de realització com estimular la creativitat, l'autonomia personal, l'autoestima i deixar constància de les tasques, activitats i exercicis realitzats tant a nivell individual com grupal.
ASSEMBLEA	SOCIODRAMA
L'assemblea té com a finalitat principal que l'alumnat i el professorat analitzin, reflexionin i debatin sobre tot tipus de temes. Permet que tant el professorat com l'alumnat expressin les seves pròpies idees i opinions sense cap tipus de repressió per arribar a un consens entre tots.	Aquesta tècnica s'utilitza per presentar situacions problemàtiques, idees contraposades, actuacions contradictòries, per després suscitar la discussió i l'aprofundiment del tema. És de gran utilitat com a estímul, per començar el debat d'un problema, cas en què és preferible preparar el sociodrama amb anticipació i amb l'ajuda d'un grup prèviament seleccionat. En utilitzar aquesta tècnica el grup ha de tenir present que el sociodrama no és una comèdia per fer riure, ni una obra teatral perfecta, així mateix no ha de presentar la solució al problema exposat. Les representacions han de ser breus i evitar digressions en diàlegs que desvien l'atenció del públic.



RUTINES DE PENSAMENT	VISUALITZACIONS
Les rutines de pensament van ser desenvolupades pels investigadors del Projecte Zero el 2008 a Harvard i estan destinades a crear una cultura del pensament. Això, és clar, si s'utilitzen de forma sistemàtica i persistent al llarg del temps. Dins del projecte Zero una de les investigadores més actives és en Lisa Verkerk i segons ella les rutines de pensament tenen uns bons avantatges en els estudiants, com ara: • Més motivació en fer visibles els seus pensaments. • S'integren fàcilment en l'aprenentatge. • Permet que els alumnes generin pensaments, raonaments i reflexions.	Tal com el seu nom indica, les visualitzacions són imatges que la nostra ment és capaç d'imaginar i veure com si talment fossin reals ara i aquí. És el poder que té el pensament per anticipar o tornar a viure moments, llocs, esdeveniments a nivell mental i connectar-los amb el món de les emocions i sensacions. Així som capaços de recordar un fet bonic ja viscut i tornar a sentir benestar a nivell emocional, o un fet dolorós i tornar a sentir dolor. També funcionen molt bé per preparar situacions noves encara no viscudes i afrontar-les amb més èxit quan arribin. Anticipar el moment de fer un examen, per exemple, visualitzant el lloc i com estem responenent correctament a les preguntes, dóna tranquil·litat i seguretat, i augmenta la confiança en nosaltres mateixos. Les visualitzacions ens han d'ajudar i permetre estar més tranquils, més calms i més il·lusionats amb allò que ens toca fer. Ens han de fer més conscients del moment que vivim.
MEDITACIONS	TESTIMONIATGES
La meditació és una tècnica de salut i benestar que permet els més petits connectar amb el seu entorn i ambells mateixos. Alguns dels beneficis que té aquesta pràctica són la millora de l'atenció i concentració, ja que els permet una major velocitat de processament sensorial i cognitiu. Així mateix, també els ajuda a controlar millor la frustració i, també, a gestionar millor l'ansietat i l'estrès del dia a dia, i, d'aquesta manera, no quedar «atrapats» en les seves emocions negatives. Tot això els permetrà millorar, entre altres aspectes, la seva autoregulació emocional i el seu rendiment escolar. D'altra banda, també els permet enfocar les seves energies en propòsits concrets i, d'aquesta manera, aprenen què és la consciència i la constància. A més, tindran un major benestar i aquesta tècnica, juntament, amb els exercicis de relaxació, els ajudarà a conciliar millor el son, així com a millorar el seu estat d'ànim general.	Els testimoniats poden ser presencials, a partir d'un text o un mitjà audiovisual. Aquesta metodologia porta a un terreny real i posa rostre a una experiència concreta que es vulgui treballar. Els testimonis són adients per copsar i interpel·lar els alumnes des de l'experiència personal i humana. El testimoni pot fer una exposició a partir de preguntes concretes establertes o fer una exposició més lliure a partir d'una temàtica. És bo que els oients també puguin interactuar, formular preguntes i establir diàleg a partir del testimoni.
EXPRESSIONS ARTÍSTIQUES	LA PERCEPCIÓ SIMBÒLICA
Aquesta metodologia obre tot el camp artístic com a expressió dels sentiments, emocions, món interior... És una manera de posar forma a tot allò que es vulgui expressar i que sovint costa expressar només amb paraules. Per tant, és una manera de comunicar-se amb un mateix, comunicar als altres i compartir. Es poden utilitzar tots els elements plàstics que es creguin convenients: pintura, modelatge, collage, àudio, música, poesia, narracions...	La percepció simbòlica fa present una realitat, un moment vital, un moment significatiu, una persona, un lloc, una emoció o un sentiment a partir d'un objecte físic concret. La persona pot fer-ho a partir d'un objecte propi o a partir d'objectes proposats. A partir de l'objecte es posen paraules a la pròpia narració de la vida. Això pot generar autoconeixement i obertura sincera al grup.

LA FOTOPARAUULA

La fotoparaula fa present experiències, pensaments, sentiments i emocions a partir d'una fotografia. Es poden utilitzar fotografies de temàtiques concretes, de fotoperiodisme o oferir lliurement una varietat concreta. A partir de la imatge es posen paraules a la pròpia narració de la vida. Això pot generar autoconeixement i obertura sincera al grup. També és un metodologia que ajuda a introduir moments concrets, experiències o simplement fer una pluja d'idees prèvia abans de començar a treballar un tema.

LA GAMIFICACIÓ

La gamificació utilitza mecàniques de joc en entorns i aplicacions no lúdics, amb la finalitat de potenciar la motivació, la concentració, l'esforç, la fidelització i altres valors positius comuns entre els jocs. Es tracta d'una nova i poderosa estratègia per influenciar i motivar grups de persones.

L'AUTONARRACIÓ

L'autonarració s'utilitza per narrar la pròpia vida. Es pot utilitzar com un simple diari personal però també es pot utilitzar per narrar la pròpia vida en situacions concretes i/o futures. L'autonarració es pot utilitzar per enviar cartes o missatges a persones estimades o a un hipotètic jo en el futur.

LES DINÀMIQUES GRUPALS

És molt difícil definir les dinàmiques grupals en un exemple clar. El que sí que es pot dir és que la gran varietat de dinàmiques grupals que es poden utilitzar ajuden al creixement grupal i fomenten la maduració personal.



7 INDICADORS D'APRENENTATGE PER ELABORAR LES SESSIONS

En els següents desplegaments es concreten els indicadors d'aprenentatge òptims per a l'elaboració de les sessions de tutories integrant els 4 eixos. Els indicadors d'aprenentatge són fites observables i avaluable que l'alumne genera, realitza o en les quals s'implica, que ens indiquen que assoleix els passos proposats per a l'objectiu d'etapa. Els indicadors en molts casos ens donen pistes de com podem concretar les activitats i experiències a la tutoria i quins criteris hem d'utilitzar per a una avaluació.



EDUCACIÓ INFANTIL 3 ANYS

INTERIORITAT	EMOCIONAL	COMPROMÍS	AUTOESTIMA
- Realitza exercicis de relaxació a través de la música. - Expressa el propi jo amb dibuixos i gestos. - Para atenció a la pròpia respiració. - Gaudeix de diferents propostes, imatges, músiques i materials. - Participa de moments de joc simbòlic. - Identifica emocions bàsiques a partir de contes i històries audiovisuals. - Descobreix les necessitats físiques bàsiques (dormir, menjar, anar al lavabo, la higiene).	- Expressa què li passa en situacions agradables i desagradables. - Observa emocions en els altres. - Parla de si mateix i dels seus interessos. - Observa les diferències que hi ha en les persones del seu entorn. - Escolta els interessos dels seus companys i companyes. - Utilitza expressions de salutació, agraïment i si us plau. - Escolta l'explicació del que li passa a l'altre.	- Observa trets característics d'homes i dones en el seu entorn. - Identifica els drets més propers a la seva realitat. - Realitza tasques de servei dins de l'aula. - Observa la diversitat física i cultural a l'aula. - Reconeix les situacions de violència viscudes a l'aula que han estat desagradables. - Reconeix situacions de pau i reconciliació viscudes a l'aula. - Identifica comportaments respectuosos amb el medi ambient.	- S'adona que totes les persones tenen un nom. - Identifica quin és el nucli familiar. - Expressa un sentiment de pertinença a la seva mestra i a la seva classe. - Experimenta accions positives i negatives en un mateix. - Descobreix l'existència de normes al seu entorn proper. - Expressa una necessitat. - Participa activament en les activitats de gran grup.

EDUCACIÓ INFANTIL 4 ANYS

INTERIORITAT	EMOCIONAL	COMPROMÍS	AUTOESTIMA
- Experimenta moments d'aturada fent exercicis de relaxació a través de la imaginació i la música. - Expressa característiques del propi jo a partir d'expressions artístiques, gestos o imatges. - Para atenció a la pròpia respiració i al batec del cor. - Expressa sentiments artísticament. - Descobreix la necessitat de jugar i compartir.	- Expressa què li passa i en coneix el motiu. - Expressa en diferents llenguatges (visual i plàstic, musical, corporal) què li passa. - Observa emocions en els altres i en situacions quotidianes i alienes. - Expressa què li passa davant d'una situació desagradable. - Practica l'estratègia de regulació mitjançant la relaxació i la respiració. - Practica l'estratègia de regulació nom-emoció-motiu i objectiu. - Utilitza expressions de cortesia i espera el torn de paraula. - Expressa el seu desacord en una situació de conflicte amb una altra persona. - S'interessa per l'explicació del que li passa a l'altre. - Identifica situacions de dolor i desigualtat. - Té cura de l'ordre propi i comú.	- Identifica algunes diferències i característiques entre homes i dones. - Dialoga sobre els prejudicis entre nens i nenes: jocs, colors, rols, joguines. - Valora les situacions favorables pel que fa a drets dels infants en la seva realitat. - Pren contacte amb la declaració dels drets mitjançant material audiovisual. - Es responsabilitza de la realització d'algun servei a l'aula. - Comparteix els trets diferencials de la pròpia família amb els companys. - Valora la diversitat física, cultural i religiosa en l'entorn. - S'inicia en el reciclatge.	- S'adona que totes les persones tenen un nom que les identifica. - Anomena algun tret característic propi del seu físic (color dels cabells, color dels ulls...). - Identifica quin és el nucli familiar. - Descobreix que les famílies poden ser diferents. - Expressa un sentiment de pertinença a la seva mestra i a la seva classe. - Coneix les normes de convivència i s'inicia en el seu ús. - Demana ajuda davant una necessitat. - Participa activament en les activitats de gran grup.

EDUCACIÓ INFANTIL 5 ANYS

INTERIORITAT	EMOCIONAL	COMPROMÍS	AUTOESTIMA
• Experimenta moments d'aturada fent exercicis de relaxació a través de la imaginació i la música. • Juga i experimenta amb el silenci. • Descobreix el propi jo a partir de les impressions i la imatge dels altres. • Para atenció a la pròpia respiració, el batec del cor i percepcions del cos. • Expressa artísticament experiències i sentiments, i els explica al grup. • Identifica objectes personals que li recorren al seu entorn familiar. • Descobreix la necessitat de ser estimat.	• Sap què li passa: posa nom a les emocions bàsiques i en coneix el motiu. • Expressa en diferents llenguatges (visual i plàstic, musical, corporal) les seves emocions bàsiques. • Identifica les emocions bàsiques en els altres i en les situacions quotidianes i alienes. • Dialoga sobre què li passa en una situació desfavorable. • Respecta la diversitat del seu entorn. • Expressa respectuosament el seu desacord en una situació de conflicte amb una altra persona. • Respecta les explicacions de l'altre. • Mostra sensibilitat davant de situacions d'injustícia i dolor. • Té cura de l'espai comú per benestar propi i dels altres.	• Identifica alguns rols de masculinitat i feminitat del seu entorn. • Dialoga sobre els prejudicis entre nens i nenes: jocs, colors, rols, joguines. • Observa situacions injustes per motiu de ser nen o nena. • Identifica situacions favorables i no favorables d'algunes realitats sobre els drets dels infants. • Pren contacte amb la declaració dels drets mitjançant material audiovisual. • Participa de la planificació i la decisió en l'organització de l'aula. • Pren compromisos personals i grupals dins de l'aula. • Identifica els trets culturals i religiosos a l'aula i/o l'entorn. • Proposa possibles solucions i compromisos per resoldre pacíficament alguns conflictes. • Identifica diferents problemes mediambientals actuals. • S'inicia en el reciclatge.	• Reconeix que els noms es poden repetir però la persona és diferent i única. • Identifica característiques diferents entre els nens i les nenes (alts, baixos, prim, amb ulleres...). • Identifica quin són els membres de la seva família. S'adona de l'existència d'un lligam entre els membres de la seva família. • Expressa un sentiment de pertinença a la seva mestra, a la seva classe i al grup de companys. • Experimenta accions positives i negatives en els altres. • Coneix les normes de convivència i les aplica correctament. • Pren la iniciativa a l'hora de resoldre una dificultat. • Proposa alternatives davant una situació donada. • Participa activament en les activitats de gran grup.

CICLE INICIAL DE PRIMÀRIA

INTERIORITAT	EMOCIONAL	COMPROMÍS	AUTOESTIMA
- Viu moments d'aturada, relaxació i silenci de manera guiada. - Expressa com és ell mateix a partir dels gustos i aficions. - Descobreix les diferències entre els seus companys/es i se'n pregunta el motiu. - Identifica experiències de la seva vida que li han tocat el cor. - Fa exercicis de respiració profunda per relaxar-se i treure allò que el neguiteja. - Identifica senyals del cos relacionats amb el dolor i el plaer. - Representa dramàticament amb el cos moments significatius viscuts. - Expressa el propi món interior a partir de propostes donades d'imatges i objectes. - Expressa sentiments amb el grup a partir de situacions i experiències viscudes a l'escola. - Descobreix que té capacitats. - S'atreveix a somiar què li agradaria ser en el futur i explica el perquè, expressant-ho plàsticament.	- Expressa com se sent mitjançant diferents llenguatges verbal i no verbal (corporal, musical, visual i plàstic...). - Posa nom a les emocions dels altres i n'explica el motiu. - Identifica situacions que l'afecten emocionalment. - Coneix la tècnica del semàfor davant de situacions d'impulsivitat: freno, em calmo, penso com em sento, miro les opcions i en trio una per actuar. - Valora les pròpies capacitats i limitacions. - Describeix les seves dificultats. - Observa les diferències grupals i individuals. - Observa la diversitat cultural de l'entorn proper. - S'inicia en la utilització del diàleg per la seva resolució dels conflictes. - Parla amb respecte als seus companys - Escolta les emocions que s'expressen i es comparteixen en grup. - Comparteix moments importants de la seva vida en grup. - Expressa experiències importants de la seva vida. - Identifica les situacions bàsiques del que és just o injust. - Comprèn els sentiments i emocions derivades d'una situació injusta.	- Reflexiona sobre els propis prejudicis entre nens i nenes en el joc, el vestit, els colors. - Relaciona algun dels drets amb situacions de la pròpia vida. - Identifica situacions injustes en l'entorn proper que no tenen en compte els drets dels infants. - S'inicia en la coneixença dels drets dels infants a partir de mitjans audiovisuals. - Participa en moments assemblearis dins de l'aula com a òrgan de consens i decisió democràtica. - Descobreix els diferents trets culturals i religiosos de l'entorn proper o l'aula a partir d'experiències, testimonis, diàlegs i presentacions. - Coneix situacions de discriminació a partir de situacions reals en l'entorn, notícies actuals, etc. - Reflexiona sobre els prejudicis presents a l'aula. - Valora les conseqüències de les accions violentes. - Reflexiona sobre les situacions de violència en el quotidià. - Practica hàbits respectuosos amb el medi ambient. - Identifica problemes mediambientals, conseqüència de l'acció dels homes i dones. - Proposa idees per a la participació activa en les accions de conservació del medi ambient en l'entorn proper. - Reflexiona sobre el consum per necessitat (bàsic) o consum per caprici. - Descobreix productes de comerç just, local, ecològic, etc.	- Identifica trets bàsics de si mateix i de la família. - Describeix els aspectes de la seva persona (positius i aspectes a millorar). - Describeix quines persones són importants per a ell. - Identifica els companys de classe, veïns, extraescolars, amb qui es relaciona amb més freqüència. - Identifica quines persones l'ensenyen i l'ajuden. - Enumera les petites responsabilitats que assumeix a la vida quotidiana. - Reflexiona sobre possibles opcions davant d'una situació imaginària plantejada.

CICLE MITJÀ DE PRIMÀRIA

INTERIORITAT	EMOCIONAL	COMPROMÍS	AUTOESTIMA
- Viu moments d'aturada i silenci per revisar les experiències i relaxar-se. - Reflexiona sobre la pròpia identitat: Qui sóc jo? Com sóc? Què sóc? a partir de les virtuts i limitacions. - Narra oralment la pròpia vida a partir de diferents recursos i mitjans d'expressió. - Identifica experiències vitals que l'han fet créixer. - Realitza exercicis de respiració i relaxació que l'ajudin a situar-se davant de la realitat que viu. - Pren consciència del cos a partir de visualitzacions guiades. - Realitza dinàmiques de moviment per fer conscient el propi cos. - S'identifica amb objectes propis amb un valor únic i simbòlic més enllà del valor material o econòmic. - Expressa emocions i pensaments provocats per imatges, notícies, pel·lícules, documentals... - Descobreix les pròpies capacitats. - Descobreix que té limitacions. - S'atreveix a somiar en reptes personals en un futur.	- Identifica l'origen i les causes de les seves emocions i sentiments. - Expressa els seus sentiments a través del llenguatge verbal i no verbal (visual, plàstic, musical, corporal...). - Identifica l'origen i les causes de les emocions i sentiments dels altres. - Busca recursos per afrontar situacions que l'afecten emocionalment. - Utilitza el diàleg intern per regular-se emocionalment i les respostes que dona (fa petits pactes amb si mateix). - Accepta les pròpies capacitats i limitacions. - Descriu iniciatives per millorar personalment. - Observa els valors de l'entorn tant positius com negatius. - Accepta les diferències grupals i individuals. - S'inicia en la negociació com una eina de gestió de conflictes. - Identifica i reflexiona sobre les situacions que no l'ajuden a estar bé amb si mateix. - S'inicia en la comunicació assertiva en situacions concretes. - Escolta i entén les situacions personals dels altres. - Escolta els sentiments i les emocions que s'expressen i es comparteixen en grup. - Comparteix experiències emocionals en el grup. - Fa autonarració de les experiències importants i vida (portafoli, diari, blog...). - Expressa el seu estat emocional davant de les situacions de justícia i injustícia.	- Reflexiona sobre els propis prejudicis entre nens i nenes en situacions de la vida de l'aula i l'entorn social. - Reflexiona críticament sobre els rols masculins i femenins en la seva realitat propera. - Relaciona els drets dels infants amb les situacions de la pròpia vida. - Identifica situacions de marginació, discriminació, injustícia i vulneració dels drets fonamentals en l'entorn proper. - Conex la convenció dels drets dels infants. - Participa en moments assemblearis dins de l'aula com a òrgan de consens i decisió democràtica. - Valora positivament la diversitat cultural i religiosa del seu entorn a partir de testimonis, experiències i presentacions a l'aula. - Conex diferents situacions de discriminació i violència envers persones i grups per motiu d'origen, pertinença o religió a partir de notícies actuals i/o situacions properes de l'entorn. - Reflexiona sobre els prejudicis presents a l'aula. - Opina sobre diferents exemples de violència en les relacions interpersonals i l'entorn proper. - Proposa solucions per a l'eradicació de la violència en les situacions quotidianes. - Practica hàbits respectuosos amb el medi ambient. - Proposa idees per a la participació activa dels de l'aula en les accions de conservació del medi ambient en l'entorn proper. - Reflexiona sobre el propi consum en relació amb el consum responsable des de la realitat propera, familiar, escolar... - Reconeix models de producció alternatius quant a comerç just, local, ecològic xerrades, vídeos, testimoniatges.	- Identifica trets bàsics de si mateix i dels altres. - Utilitza alguna analogia (objecte, beguda, color...) per descriure's. - Descriu amb quines persones estableix un vincle especial (afectiu). - S'identifica en els diferents grups i col·lectius dels quals forma part. - Identifica les persones que l'acompanyen en la pròpia educació que li són models a seguir. - Té la capacitat de distingir el que és bo i el que no ho és per al bé de tothom. - Reconeix les responsabilitats personals que són per a un bé comunitari. - Reflexiona sobre les possibles opcions davant d'un problema real o fictici. - Es planteja objectius personals de millora.

INTERIORITAT	EMOCIONAL	COMPROMÍS	AUTOESTIMA
- Viu moments d'aturada i silenci per reflexionar sobre les experiències viscudes, allò après i també per relaxar-se. - Experimenta el silenci com un lloc bo i agradable que contribueix al propi benestar. - Narra per escrit la pròpia vida a partir de diferents recursos i mitjans d'expressió. - Es proposa canvis i reptes per millorar individualment. - Agraeix i accepta experiències vitals que l'han fet créixer. - Realitza exercicis de respiració i relaxació que l'ajuden a situar-se davant de la realitat que viu. - Interpreta percepcions del propi cos a partir de visualitzacions guiades. - Interpreta llenguatges corporals en situacions concretes. - Utilitza imatges, objectes, sons i icones per fer presents aspectes de la pròpia vida. - S'identifica amb objectes propis amb valor simbòlic i únic més enllà del valor material o econòmic i ho comparteix amb el grup. - Expressa emocions i pensaments provocats per imatges, notícies, pel·lícules, documentals, etc. - Descobreix les pròpies capacitats i talents. - És conscient de les pròpies limitacions. - Fa una narració imaginant com serà la seva vida quan sigui adult.	- Comprèn les pròpies emocions i sentiments amb un vocabulari ampli i el seu origen i causes. - Expressa el seu estat emocional a través de llenguatge verbal i no verbal (visual i plàstic, musical, corporal). - Comprèn les emocions i sentiments dels altres, el seu origen i les seves causes. - Utilitza diferents recursos per afrontar situacions que l'afecten emocionalment. - Reflexiona sobre les respostes que dona en situacions quotidianes. - Aprecia i respecta les diferències individuals i grupals. - S'enriqueix de la diversitat, pluralitat i multiculturalitat de l'entorn proper i global. - Utilitza la negociació com una eina més de gestió de les situacions quotidianes. - Decideix coherentment la seva resposta positiva o negativa davant d'una situació que no l'ajuda a estar bé amb si mateix. - Es comunica de forma assertiva en situacions quotidianes. - Empatitza amb les situacions personals dels companys i de l'entorn. - Escolta activament les experiències emocionals dels altres que es comparteixen en grup. - Comparteix experiències emocionals en el grup.	- Identifica situacions de desigualtat i discriminació per motiu de gènere en l'entorn social. - Proposa models d'equitat de gènere per dur a terme a la seva realitat propera. - Identifica situacions de marginació, discriminació, injustícia i vulneració dels drets fonamentals en l'entorn proper i llunyà. - Es posiciona davant d'una situació justa o injusta. - Reflexiona sobre els seus drets i deures. - Expressa a partir d'algun mitjà audiovisual o artístic la defensa dels drets dels infants. - Participa activament en l'assemblea de classe com a òrgan de consens i decisió democràtica. - Identifica trets comuns entre les diferents cultures que conviuen en l'entorn proper. - Identifica situacions de discriminació i violència envers persones i grups per motiu d'origen, pertinença o religió a partir de notícies actuals i/o situacions properes de l'entorn. - Rebutja els estereotips presents a l'aula a causa de la diversitat, l'origen cultural i/o religió. - Identifica els estereotips que ens arriben dels mitjans de comunicació relacionats amb la diversitat cultural i religiosa. - Analitza situacions de conflicte que es produeixen en l'entorn proper o llunyà. - Proposa solucions per a l'eradicació de la violència a partir de situacions reals. - Practica hàbits i comportaments respectuosos i de conservació del medi ambient. - Analitza les causes i les conseqüències dels diferents problemes mediambientals causats per l'impacte de l'activitat humana a nivell local i global. - Proposa canvis en la seva realitat propera relacionats amb el consum ètic i/o responsable.	- Reconeix el valor que té com a persona, els diferents nivells de capacitats i habilitats personals. - Describeix les qualitats personals. - Identifica qualitats i habilitats personals positives d'un mateix i dels companys de classe. - Expressa els trets bàsics de la seva identitat personal a través de diferents mitjans d'expressió i escriptura. - Reconeix i accepta els canvis corporals propis de l'edat i valora la seva pròpia imatge. - Comunica als altres el que li agrada i li interessa. - Confia en les seves capacitats personals a l'hora de prendre decisions davant les tasques que ha de realitzar i les dificultats que li apareixen. - Reconeix i accepta l'opinió dels altres en la construcció de la pròpia identitat. - És conscient de les coses que el fan sentir orgullós amb ell mateix. - Utilitza el llenguatge intern per desenvolupar un autoconcepte positiu. - Identifica els referents i les persones importants de la seva vida que l'ajuden a créixer. - Realitza autonarracions d'experiències importants viscudes - Planteja fites i objectius de millora personals adequats a les pròpies capacitats i possibilitats. - Reflexiona sobre les possibles opcions davant d'un problema real o fictici tot valorant els riscos i els errors.



1r CICLE ESO

INTERIORITAT	EMOCIONAL	COMPROMÍS	AUTOESTIMA
- Realitza moments de silenci en iniciar i finalitzar activitats. - Duu a terme relaxacions corporals guiades amb música. - Identifica els moments més significatius de cada etapa de la seva vida en una línia del temps. - Identifica trets personals que el fan únic i original. - Fa conscient aspectes de la seva manera de ser a partir de les parts del seu cos. - Interpreta el benestar del propi cos prenent com a referència situacions vitals concretes - Juga amb paraules per posar nom als seus sentiments i sentiments. - Identifica objectes significatius de cadascuna de les etapes de la seva història. - Utilitza elements plàstics per plasmar els moments més feliços de la seva vida. - Identifica moments de la seva vida que ha sentit alegria i tristesa. - Realitza meditacions senzilles amb vídeos curts. - Crea amb les noves tecnologies històries on es plasmen diferents situacions emocionalment controvertides, a partir de les emocions bàsiques. - Participa de dinàmiques grupals on s'han de prendre decisions consensuades. - Reflexiona sobre les opcions personals a partir de jocs de rol, testimonis i mitjans audiovisuals. - Construeix la pròpia escala de valors actual i ho contrasta amb el grup.	- Percep les sensacions corporals associades a les experiències emocionals bàsiques. - Reconeix les emocions viscudes profundament en moments concrets de la vida. - Describeix les pròpies emocions i sentiments amb un vocabulari emocional adient. - Explica com se sent i manifesta el seu estat d'ànim en diferents moments. - Utilitza diferents tipus de llenguatge per expressar els seus sentiments i emocions. - Diferencia les conductes desitjables de les que no ho són. - Identifica els aspectes que el diferencien emocionalment dels seus companys. - Practica estratègies i recursos suficients per regular i fer front a diferents emocions. - S'inicia en el diàleg intern per resoldre els seus conflictes. - Coneix les emocions que el desestabilitzen. - Reflexiona sobre les accions pròpies i els errors i encerts comesos acceptant l'error com a font d'aprenentatge. - Reflexiona sobre les seves creences i estableix la seva escala de valors. - Observa els prejudicis i estereotips del seu entorn proper. - Analitza els problemes que comporten els diferents models socials per a la seva vida i la seva relació amb els altres. - Expressa amb claredat i coherència opinions, sentiments i emocions en el seu grup. - Utilitza diferents tècniques assertives en diferents situacions. - Analitza el tipus de relació que té amb els altres i diferencia les que són tòxiques de les que el fan créixer com a persona.	- Identifica estereotips, prejudicis i discriminacions envers la identitat de gènere, la identitat sexual i l'opció afectivosexual en el seu entorn proper. - Coneix els elements de la construcció de gènere, la identitat sexual i l'opció afectivosexual. - Reflexiona sobre les identitats de gènere, la identitat sexual i l'opció afectivosexual dels casos plantejats. - Coneix els drets i deures relatius a la qüestió de gènere (acords escolars, locals, nacionals i internacionals). - Identifica situacions de vulnerabilitat social de les persones en l'entorn proper. - Coneix mecanismes de defensa dels drets des de les institucions locals, estatals i internacionals. - Participa activament en les assemblees de classe i tutories. - Coneix la diversitat cultural dins de la mateixa classe i centre educatiu. - Identifica comportaments i actituds en el propi entorn escolar i familiar que fomenten estereotips, prejudicis i discriminacions per motius d'origen pertinença o religió. - Identifica diferents exemples de violència dins de la classe. - Detecta l'impacte de l'activitat humana en el seu entorn a nivell local. - Confeciona activitats per gestionar la protecció del medi ambient. - Detecta a nivell personal, familiar i escolar actituds i pràctiques que fomenten un consum no crític amb la sostenibilitat mediambiental. - Identifica elements de la societat de consum i les seves característiques a partir de les propostes consumistes dels mitjans de comunicació. - Analitza críticament les conseqüències del model capitalista en el nostre entorn a nivell històric, social i personal. - Identifica, mitjançant un estudi, elements que reflecteixin la realitat de models socioeconòmics de l'entorn proper.	- Reconeix i accepta els canvis corporals propis de l'edat i valora la seva pròpia imatge. - Analitza amb objectivitat, les pròpies capacitats, habilitats, potencialitats i limitacions. - Valora la seva manera de ser posant en acció les seves habilitats. - Es construeix d'acord amb l'observació de si mateix i del comportament dels altres. - Valora la manera de ser dels altres. - Comprèn els punts de vista dels altres. - Utilitza algunes habilitats socials a l'hora d'establir interaccions socials amb els altres. - S'identifica amb el seu grup de referència i manté relacions socials adequades. - Adquireix conductes i principis morals. - Distingeix models i/o referents com a font d'aprenentatge positiu. - Reflexiona sobre la coherència de la seva escala de valors i creences. - Es planteja reptes i projectes de millora personal realistes i actua en conseqüència. - Fa autocrítica personal i admet comentaris constructius d'altres persones. - Es fa conscient dels problemes com a font d'aprenentatge i creixement. - Reflexiona sobre la responsabilitat i conseqüències de les decisions i actes que realitza.

INTERIORITAT	EMOCIONAL	COMPROMÍS	AUTOESTIMA
- Té moments de silenci curts a l'inici del dia i al final del dia. - Duu a terme relaxacions corporals i assegura un moment de silenci absolut al final. - Realitza meditacions senzilles a partir de vídeos o textos. - Fa un recorregut per la seva història a partir de les persones que han influït en cada etapa; positivament o negativament. - Reflexiona sobre la manera de posar els propis dons al servei dels altres. - Interpreta el dolor del propi cos prenent com a referència situacions vitals concretes. - Descobreix les tensions corporals a partir del cos dels altres. - S'adona que un objecte, fotografia o lloc va més enllà de l'objecte en si mateix. - Comparteix amb els seus iguals el significat d'objectes i llocs significatius per a cadascú. - S'inicia en la pràctica de les visualitzacions senzilles on es proposa la vivència de les emocions bàsiques i fa una anàlisi posterior de les seves reaccions. - Identifica moments de la seva vida que ha sentit ira i por. - Analitza les reaccions que ha tingut en moments emocionalment significatius. - Reflexiona sobre les opcions personals a partir de situacions reals viscudes i testimoniatges. - Reflexiona sobre la pròpia escala de valors i els canvis que s'esdevenen a partir de les experiències i la maduració. - Reflexiona sobre les opcions personals, acadèmiques i professionals a partir de la pròpia escala de valors. - Contrasta els valors de la societat actual amb els valors de l'Evangeli.	- Percep les sensacions corporals associades a les experiències emocionals bàsiques. - Reconeix les emocions íntimes que experimenta en la vida quotidiana. - Sap expressar la intensitat de les seves emocions utilitzant els conceptes: molt, poc, força, gens, etc. - Expressa amb claredat i coherència els seus sentiments i emocions. - Fa produccions creatives per expressar el seu estat emocional. - Mostra obertament les seves emocions i sentiments a través de conductes desitjables. - Reflexiona sobre les causes i les conseqüències de les seves emocions i sentiments. - Empatitza amb les emocions dels seus companys. - Expressa la percepció de la pròpia identitat integrant la representació que fa de si mateix i la imatge que expressen els altres. - Utilitza estratègies d'autocontrol per fer front a les seves emocions. - Explica el procés de diàleg intern per fer comprendre la seva conducta. - Reflexiona sobre les seves creences i estableix la seva escala de valors. - Reflexiona sobre els conflictes derivats de l'ús d'estereotips i expressa raonadament les conseqüències dels prejudicis socials. - Discerneix sobre les influències internes i externes dels propis valors i el propi estil de vida. - Compara l'estil de vida propi amb els estereotips i influències socials. - Expressa amb claredat i coherència opinions, sentiments i emocions en el seu grup. - Analitza el tipus de relació que té amb els altres i diferencia les que són tòxiques de les que el fan créixer com a persona.	- Identifica estereotips, prejudicis i discriminacions envers la identitat de gènere, la identitat sexual i l'opció afectivosexual als mitjans de comunicació: pel·lícules, publicitat, etc. - Reflexiona a nivell personal (per escrit, diàleg personal entre afinitats d'amistat, etc.) sobre la seva construcció de gènere, la identitat sexual i l'opció afectivosexual. - Promou el respecte davant de la pluralitat d'identitats de gènere, la identitat sexual i l'opció afectivosexual. - Denuncia situacions de vulnerabilitat de drets relatius a la identitat de gènere. - Denuncia situacions de vulnerabilitat social de les persones en l'entorn proper. - Proposa accions en defensa dels drets individuals i col·lectius. - Contribueix activament a través de les tutories a propostes que millorin la convivència en el centre. - Participa en activitats on es manifesta la diversitat cultural del seu entorn. - Promou accions concretes en què es prioritzin les relacions amb la diversitat cultural. - Denuncia, de manera argumentada, comportaments i actituds en el propi entorn, i als mitjans de comunicació que fomenten estereotips, prejudicis i discriminacions per motius d'origen pertinença o religió. - Identifica diferents exemples de violència dins de la classe i fora (estructural i social). Proposa activitats concretes per tal de prevenir qualsevol tipus de violència. - Participa en l'elaboració en els diferents plans d'actuació i de millora d'hàbits respectuosos amb el medi. - Preu alternatives a nivell personal, familiar i escolar per crear una societat respectuosa amb el medi ambient. - Detecta alternatives al model consumista que ens proposa el nostre model econòmic. - Genera alternatives al model capitalista tot analitzant les conseqüències que genera aquest sistema.	- Reconeix i accepta els canvis corporals propis de l'edat i valora la seva pròpia imatge. - Accepta de forma positiva i ajustada, les pròpies capacitats, habilitats, potencialitats i limitacions. - Es construeix d'acord amb l'observació de si mateix i del comportament dels altres. - Valora la seva manera de ser i fer, i aquelles que són diferents a la seva. - Té en compte els punts de vista dels altres i es replanteja els propis. - Disposa diverses habilitats socials a l'hora d'establir relacions socials satisfactòries. - S'identifica amb el seu grup de referència i manté relacions socials òptimes. - Desenvolupa conductes i principis morals i els expressa amb convicció. - Distingeix models i/o referents com a font d'aprenentatge positiu. - Es planteja reptes i projectes de millora personal realistes i actua per desenvolupar-los. - Fa autocrítica personal i admet comentaris constructius d'altres persones. - Compleix amb les tasques i les responsabilitats que es comproment a realitzar.



BATXILLERAT

INTERIORITAT	EMOCIONAL	COMPROMÍS	AUTOESTIMA
• Troba moments de silenci curts a l'inici i al final del dia. • Realitza meditacions senzilles a partir de productes audiovisuals, textos i fragments de l'Evangeli. • Pren consciència dels sorolls interiors: tots els pensaments que em dificulten viure amb harmonia. • Fa autonarració de la pròpia vida, integrant les vivències significatives, les persones i els llocs que donen sentit vital al moment present • Reflexiona sobre la manera de posar els propis dons al servei dels altres. • Es fa conscient de la projecció de la pròpia imatge a l'exterior (l'aparença, l'autenticitat, la coherència, els estereotips socials, etc.). • Experimenta relaxacions corporals i dinàmiques que possibiliten el coneixement interior a partir d'estímul externs (els sentits, la mirada, la paraula, el gest, etc.).	• Descriu les emocions i sentiments propis amb un vocabulari emocional ampli (més d'un concepte), adient i contrastable. • Expressa el seu estat emocional amb claredat a través de llenguatge verbal (o altres formes de llenguatge). Sap explicar què li passa emocionalment. • Pot fer hipòtesis plausibles sobre l'origen causal de les seves emocions. • Visualitza les conseqüències de les seves accions per prevenir com ha de ser la pròpia conducta. • Reflexiona sobre les emocions que els altres manifesten (companyes de classe, persones públiques, etc.). • Argumenta i defensa el seu posicionament sense menystenir ni ofendre els altres. • Gestiona adequadament les pròpies emocions quan provoquen respostes inadequades. • Accepta la crítica i l'autocrítica dels seus pensaments i accions.	• Analitza els models de gènere i la manera en què aquests condicionen la identitat de les persones. • Expressa lliurement la seva opinió sobre els models de gènere existents en les societats actuals. • Valora la conveniència de flexibilitzar aquests models per poder definir lliurement la pròpia identitat. • Identifica les situacions de desigualtat i discriminació per motius de gènere, que es produeixen en l'entorn proper o llunyà. • Promou iniciatives concretes de defensa de la pluralitat d'identitats de gènere a nivell local. • Identifica les situacions de vulnerabilitat dels drets humans que es produeixen en l'entorn proper o llunyà. • Valora el tractament que es dona a situacions de vulneració dels drets humans, per part dels responsables polítics, les organitzacions no governamentals i entitats socials. • Promou iniciatives concretes de defensa dels drets humans a nivell local. • Expressa de forma argumentada la noció de sistema democràtic, tant en l'entorn proper com llunyà. • Valora la participació ciutadana i la responsabilitat dels poders públics envers la ciutadania. • Participa activament en les assemblees de classe. • Dissenyà autònomament projectes i propostes educatives a l'aula i a l'escola. • Identifica actituds i comportaments etnocèntrics, xenòfobs o racistes, que es produeixen en l'entorn proper o llunyà.	• Elabora una visió positiva i ajustada de si mateix. • Assumeix les pròpies capacitats, habilitats, necessitats i limitacions. • Coneix el propi jo valorant les percepcions dels altres i d'un mateix. • Disposa de diverses habilitats socials a l'hora d'establir relacions socials satisfactòries. • És conscient dels pensaments erronis que poden interferir en situacions quotidianes i formula pensaments alternatius positius deixant de banda possibles falses creences. • Cerca diferents perspectives d'anàlisi per interpretar la realitat i prendre decisions, valorant-ne les dificultats i conseqüències.

INTERIORITAT	EMOCIONAL	COMPROMÍS	AUTOESTIMA
• Mira amb profunditat la realitat a partir d'imatges, objectes, obres d'art, textos, enigmes, símbols religiosos, símbols actuals, publicitat, etc., adonant-se dels diferents significats i valors de cada element. • Crea símbols personals que engloben la pròpia identitat. • Identifica les experiències personals de vida que l'han ajudat a créixer. • Expressa diferents emocions, pensaments i estats d'ànim a través de diferents mitjans. • Coneix diferents realitats socials del seu entorn i es planteja si hi pot oferir alguna cosa. • Configura un projecte personal de vida a mitjà termini.	• Pot mantenir una opinió pròpia independentment dels estereotips, els prejudicis, i les opinions contràries. • Es comunica i dialoga en grup. • Narra la seva vivència emocional en diferents mitjans (verbalment, diari, carta, artísticament, etc.). • Expressa la seva vivència emocional en grup. • Expressa el seu estat emocional davant de les situacions de justícia o injustícia. • Argumenta èticament davant d'un conflicte moral, o d'una situació de justícia/injustícia. • Es compromet amb les accions individuals que tenen efectes sobre els comportaments col·lectius. • Reflexiona sobre la necessitat d'actuar cooperativament. • Diferencia entre el bé i la felicitat individual, i el bé i la felicitat comuna o col·lectiva. • Reflexiona sobre la pluralitat i diversitat d'arguments ètics, i sap diferenciar entre els arguments relativistes (tots els arguments ètics poden ser vàlids depenent del context) i els universalistes (hi ha valors ètics que són sempre vàlids). • Sap defensar els seus arguments ètics i morals.	Promou iniciatives concretes de defensa de la diversitat cultural a nivell local. Desmenteix falses creences respecte a les persones d'origen i cultura diversos a partir d'informació objectiva. Reflexiona sobre diferents exemples de violència (directa física, verbal, psicològica), estructural i cultural) en les relacions interpersonals, l'entorn proper i a nivell global. Analitza críticament les actuacions dels organismes nacionals i internacionals de denúncia de vulneració de drets. Reflexiona de manera crítica sobre les causes i conseqüències dels diferents problemes mediambientals a causa de l'impacte de l'activitat humana a nivell local i global. Promou els drets i deures individuals i col·lectius que garanteixen la protecció del medi ambient a nivell local i global. Descobreix que el sistema econòmic capitalista està basat en relacions d'injustícia i en coneix les causes. Pren consciència del paper que té com a consumidor dins d'aquest sistema, assumint l'impacte de les pròpies actuacions econòmiques i el seu comportament per desenvolupar una actitud crítica i compromesa. Reflexiona sobre la manera d'actuar des del propi àmbit per produir canvis cap a un món més just on els recursos estiguin ben distribuïts i de manera equitativa. Promou activitats que es puguin dur a terme des de la banca ètica. Coneix les característiques del consum responsable i es compromet a dur-les a terme.	• Reestructura amb flexibilitat les pròpies idees o accions a partir d'informacions o argumentacions noves. • Empra un sistema de valors que serveixen de guia en la seva acció. • Afronta les dificultats i assumeix el risc a equivocar-se duent a terme el que es proposa. • Qüestiona les seves accions per millorar i superar-se. • Estableix fites personals realistes amb confiança i seguretat i realitza una anticipació positiva del futur. • Cerca solucions basades en la reflexió, el diàleg, la negociació i el pacte.



Equip Coordinador del projecte

Jordi Vicente (Equip de Pastoral)
Maite Lacasta (Equip d'Educació)
Xavier Alacid (Equip d'educació)

Equips de reflexió dels diferents eixos del PAT

Xavier Pérez (Maristes Lleida)
Núria Francisco (Maristes Champagnat)
Lluïsa Cardoso (Maristes Immaculada)
Raül Cabús (Maristes Rubí)
Maria Rosa Esteban (Maristes Champagnat)
Ruth Montero (Maristes Valldemia)
Àngel Domingo (Maristes Sants – Les Corts)
Carles Plana (Maristes Rubí)
Quique Vergara (Maristes Champagnat)
Marta Luque (Maristes Sants Les Corts)
Raimon Novell (Maristes Sants – Les Corts)
Anna Camps (Maristes Rubí)
Esther Masdeu (Maristes Valldemia)
G. Xavier Gual (Equip de Pastoral)
G. Manel Martin (Equip de Pastoral)
G. Ramon Rubies (Equip de Pastoral)

Agraïment especial

Als Equips directius de la xarxa d'escoles Maristes a Catalunya per facilitar la participació d'educadors i educadores en el projecte. A cadascun dels tutors/es implicats en la posterior confecció de sessions a partir del marc proposat.

Redacció

Equip de pastoral i educació (2014-2018)

Edició

Fundació Champagnat

**Al final del camí em preguntaran:
- Has viscut? has estimat?
I jo, sense dir res,
obriré el cor vessant de noms.**

Pere Casaldàliga

